

THREE RIVERS
NEW YORK



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

بيع منه أكثر من 5 ملايين نسخة

التربية المثالية للأبناء



الكتاب الذى حقق أفضل المبيعات وأحدث ثورة في
أسلوب التواصل بين الآباء والأبناء

د. هايم جينو

مراجعة وتحديث
د. أليس جينو و د. والاس غودارد

التربية المثالية للأبناء





يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي

Between Parents and Child

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Three Rivers Press
member of the Crown Publishing Group
a Division of Random House, Inc.

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم

التربية المثالية للأبناء

تأليف

د. هايم جينو

الدكتورة أليس جينو   والدكتور والس غودارد

ترجمة

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم

Arab Scientific Publishers

ISBN 9953-29-374-0

الطبعة الأولى
1425 هـ - 2004 م



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
عين التينة، شارع ساقية الجنزير، بناية الريم
هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب 5574-13 بيروت - لبنان
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
موقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

الترجمة: مركز التعريب والبرمجة، بيروت - هاتف 811373 (9611)
التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611)
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611)

المحتويات

تصدير

بعد موتي، ارثوني هكذا
كان هناك رجل ولم يعد له وجود
لقد توفي قبل أوانه
انقطعت أغنية حياته في منتصفها
كان لديه أغنية أخرى
والآن ضاعت تلك الأغنية إلى الأبد
يا للخسارة

مقطع من "ما بعد موتي"
لهايم ناشمان بيالك

توفي الدكتور هايم جينو في الرابع من تشرين الثاني عام 1973، بعد مرض طويل ومؤلم. كان عمره وقتها واحد وخمسون عاماً. قبل عدة أسابيع من موته نظر إلى أول كتاب ألفه، التربية المثالية للأبناء، وقال لي، "أليس، سترين، سيصبح هذا الكتاب مرجعاً".

لقد تحققت توقعاته. كان هايم عالم نفس سريري، مختص بمعالجة الأولاد، ومثقفاً للآباء ومؤلف كتب - *المعالجة النفسية الجماعية للأولاد، التربية المثالية للأبناء، الأولاد والمراهقون، المعلم والطفل* - هذه الكتب التي أحدثت ثورة بطريقة تعامل الآباء والمعلمين مع الأبناء. احتلت هذه الكتب صدارة الكتب الأكثر مبيعاً لأكثر من سنة وقد تُرجمت إلى أكثر من ثلاثين لغة. لقد حازت كتب جينو على أفضل تقييم ("ينصح بها بشدة") في الدليل الرسمي لكتب المساعدة الذاتية، من تأليف جون م.

سانتروك، آن م. مينيه، وبرباره د. كامبل، كما ظهرت في اللائحة المختصرة لأفضل كتب المساعدة الذاتية.

لقد عمل جينو كبروفسور مساعد لعلم النفس في معهد Graduate School of New York University.

من شأن مهارات التواصل التي دافع عنها في كتبه مساعدة البالغين على دخول عالم الأولاد بطريقة عطوفة تحمل معها الاهتمام وتُعلّمهم كيفية إدراك المشاعر والاستجابة لها.

وكما جاء في أحد أحاديثه، "أنا عالم نفس أطفال. وأنا أعالج أولاداً مضطربين. لنفرض أنني أرى أولاداً وأعالجهم ساعة واحدة بالأسبوع على مدى سنة. بعد هذه المدة تختفي أعراضهم، ويبدأون بالشعور بصورة أفضل تجاه أنفسهم، ويستطيعون الاندماج مع الآخرين. كما أنهم يتوقفون عن التململ في مدارسهم. ما هو الشيء الذي أقوم به ويساعدهم؟ إنني أتواصل معهم بطريقة عطوفة. إنني أنتهز كل فرصة لمساعدتهم على تنمية الثقة بأنفسهم. وإذا كان بإمكان التواصل العطوف دفع الأولاد المرضى باتجاه المعافاة، فإن مبادئه وتطبيقاته يجب توجيهها نحو الآباء والمعلمين. وفي حين أن المعالجين النفسيين قد يستطيعون إتمام عملية الشفاء، فإننا نجد أنه فقط أولئك الذين هم على اتصال يومي مع الأولاد يستطيعون مساعدتهم كي يُصبحوا أصحاء نفسياً".

وهكذا أنشأ مجموعات إرشادية وتثقيفية للآباء – لمساعدة الأهل على تعلم كيف يصبحون أكثر تعاطفاً وفعاليةً مع أولادهم، وأن يُدركوا مشاعرهم الذاتية، ويتفهموا أكثر مشاعر أولادهم. لقد أرادهم أن يتعلموا كيفية فرض الانضباط دون إهانة، والانتقاد دون الاستصغار، والمدح دون اعتداد، وكيفية التعبير عن الغضب بدون إيذاء، وكيفية الإقرار بدل المجادلة بشأن مشاعر أولادهم، ومداركهم،

وآرائهم. وكيفية التجاوب معهم بشكل يعلم أولادهم احترام حقيقتهم الكامنة وتطوير ثقتهم بأنفسهم.

بعد ممارسته للتعليم لسنوات قليلة، أدرك بأنه ليس محضّراً بما فيه الكفاية للتعامل مع الأولاد في غرف التعليم. كان ذلك هو الوقت الذي قرر فيه الحضور إلى كلية Columbia University Teachers College، حيث نال شهادة الدكتوراة.

وبالرغم من أن هايم جينو توفي بعمر مبكر، فقد تمتع بحياة فكريّة مبدعة. كانت أفكاره الرائدة حول التواصل مع الأولاد والتي بثها من خلال كتبه، ومحاضراته، وأعمدته الصحفية، تجد صدى ليس فقط في الولايات المتحدة ولكن في كل العالم. لقد أثّر في تطوير ورش عمل للآباء والمعلمين حيث يتعلمون كيفية معاملة الأولاد بطريقة حساسة وعطوفة.

وبالرغم من أن الإنجليزية لم تكن لغة هايم جينو الأم، فقد أحب اللغة الإنجليزية. أحبها كشاعر، مستعملاً إياها بحذر ودقة. ومثل الحكم القديمة فقد عبر عن حكمته بأمثال، وقصص رمزية، وأقوال مأثورة أو قصائد قصيرة: "لا تكن أباً، كن ذلك الإنسان الذي هو الأب".

هناك قصة تروى عن رجل دين مات بسن الخمسين. ولدى عودة العائلة من الجنازة قال الابن الأكبر، "لقد عاش والدنا حياة طويلة". استاء الجميع من هذا الكلام وتساءلوا قائلين "كيف يمكنك قول هذا عن رجل مات بهذا السن المبكر" فأجابهم، "لأن حياته كانت مليئة، لقد كتب كتباً مهمة عديدة، وأثر على حياة الكثيرين".

ذلك هو عزائي،

أليس جينو – 2003

مُقـــدِّمـــة

إننا لا نجد آباءً يستيقظون في الصباح وهم يخططـــون لجعــل حياة أي طفل تعيسة. ولا نجد أماً أو أباً يقول، "سأصرخ هذا اليـــوم، وأتذمر، وأظلم ولدي ما أمكنني ذلك". وعلى النقيض من ذلك، فإننـــا نجد آباءً عديدين يجزمون بأنه، "سيكون هذا اليوم هادئاً. لا صـــراخ، لا جدال، ولا عراك". ومع ذلك، وبالرغم من النوايا الحســـنة، فـــإن الحرب غير المرغوبة تنشب مجدداً.

إن الأبـــوة هـــي سلســـلة لامتناهيـــة مـــن الأحـــداث الصـــغيرة، الصـــراعات الدوريـــة، والأزمـــات المفاجئـــة التـــي تستدعي استجابة ما لها. إن الاستجابة أو ردة الفعـــل ليســـت بـــدون عواقب: إنها تؤثر على الشخصية، واعتبار الذات سواء نحو الأفضل أو الأسوأ.

إننا نميل إلى الاعتقاد بأن الأب المضطرب فقط هو من يقـــوم بالاستجابة بطريقة تحمل الأذى للولد. وللأسف، فإننا نجد أنه حتـــى الآباء المحبين والذين يحملون أفضل النوايا يقومـــون أيضـــاً بإلقـــاء اللوم، والإهانة، والاستصغار، والتهديـــد، والرشـــوة، والتصـــنيف، والمعاقبة، وإعطاء الدروس الأخلاقية.

لماذا؟ يرجع ذلك إلى أن معظم الآباء (أو الأهل) لا يشـــعرون بقدرة الكلمات على التحطيم. إنهم يجدون أنفسهم يقولون نفس الأشياء التي سمعوها من آبائهم، أشياء لا يقصـــدونها بلهجـــة لا يحبونهـــا. الكارثة في مثل هذا التواصل، ليس بانعدام التعـــاطف بـــل بانعـــدام التفهم، وليس بانعدام الذكاء، بل بانعدام المعرفة.

يحتاج الآباء إلى طريقة خاصة للترابط والتحادث مع أبنائهم. كيف سيشعر أي واحد منا إذا حضر أحد الجرّاحين إلى غرفة العمليات، وقبل أن يتم تخديره من قبل أخصائي البنج بادره الجراح بالقول "إنني بالحقيقة لا أملك تدريباً كافياً بالجراحة، لكنني أحب مرضاي وسأقوم باستعمال الفطرة". من الممكن أن نشعر بالرعب ونهرب طلباً للنجاة. لكن الأمر ليس بمثل هذه السهولة بالنسبة للأولاد الذين يعتقد آباؤهم بأنه يكفي أن تقدم لهم المحبة والحكمة. ومثل الجراحين، فالأهل أيضاً يحتاجون لتعلم مهارات خاصة ليصبحوا مؤهلين للتعاطي مع المتطلبات اليومية للأولاد. ومثل الجراح المدرب الحريص عند إجرائه جراحة ما، فالآباء أيضاً يحتاجون للمهارة باستعمال الكلمات. لأن الكلمات مثل المشارط. يمكنها أن تجرح، إن لم يكن مادياً، فبإمكانها التسبب بجروح عاطفية مؤلمة.

إن كنا نرغب بتحسين التواصل مع الأولاد فمن أين نبدأ؟ بفحص كيفية استجابتنا. حتى أننا نعرف الكلمات. لقد سمعنا أهالينا وهم يستعملونها مع الضيوف والغرباء. إنها لغة تحافظ على المشاعر، ولا تنتقد التصرفات.

ماذا نقول لضيف نسي مظلته عندنا؟ هل نجري وراءه ونقول، "ماذا دهاك؟ في كل مرة تأتي لزيارتنا فإنك تنسى شيئاً. إن لم يكن ذات الشيء فشيء آخر. لماذا لا تكون كأخيك الصغير؟ فهو عندما يأتي لزيارتنا يحسن التصرف. إنك تبلغ الرابعة والأربعين من العمر! ألن تتعلم أبداً؟ إنني لست عبداً لك كي ألحق بك! إنني أراهن بأنه يمكنك نسيان رأسك لو لم يكن مثبتاً فوق كتفيك!". بالطبع إننا لا نقول هذه الأشياء لضيفنا. إننا نقول له، "ها هي مظلتك، أليس كذلك" بدون إضافة، "مغفل".

يتحتم على الأهل أن يتعلموا كيفية الاستجابة لأطفالهم مثلما يستجيبون لضيوفهم.

يريد الوالدان أن يكون أولادهما بأمان وسعداء. لا نجد والداً يحاول أن يجعل ولده خائفاً أو خجولاً، متهوراً أو بغيضاً عن قصد. ومع هذا فخلال عملية النمو، يكتسب العديد من الأطفال خصائص غير مرغوب بها ويعجزون عن الشعور بالأمان، واحترام الذات والآخرين. يريد الوالدان من أولادهما أن يكونوا مهذبين، في الوقت الذي نجدهم فيه بغاية القسوة؛ يريدونهم أن يكتسبوا احترام الذات، وهم غير مطمئنين؛ يريدونهم سعداء، وعادة هم ليسوا كذلك.

يستطيع الوالدان أن يساعدا كل ولد ليصبح إنساناً نزيهاً وشريفاً، إنساناً يتمتع بالحنو، والالتزام، وبالشجاعة، إنساناً تتوجه حياته بجوهر من القوة وقوانين الانصاف. للوصول إلى هذه الأهداف الإنسانية، فعلى الوالدين تعلم الطرق الإنسانية. المحبة ليست كافية. البصيرة لا تكفي، والأهل الصالحون يحتاجون للمهارة. إن غاية هذا الكتاب هي شرح كيفية الوصول إلى هذه المهارة واستعمالها. هذا الكتاب سيساعد الآباء على تحويل المبادئ المرجوة إلى ممارسات يومية.

نأمل أيضاً بأن يساعد هذا الكتاب الوالدين على تحديد أهدافهم بالنسبة للأولاد وعلى اقتراح الطرق للوصول إلى تحقيق هذه الأهداف. يواجه الوالدان مشكلات صعبة تتطلب حلولاً معينة، إنهم لا يجدون فائدة من نصائح معتادة مثل، "أعط الطفل حباً أكبر" أو "أظهري لها اهتماماً أكبر"، و"قدمي له المزيد من الوقت".

ولسنوات عديدة عملنا مع الأهل والأولاد ضمن معالجات نفسية جماعية وفردية، وأيضاً في ورش عمل تتعلق بتربية الأولاد. هذا

الكتاب هو ثمرة تلك التجربة. إنه دليل عملي، وهو يقدم اقتراحات متينة وحلولاً مفصلة ومفضلة للتعامل مع الظروف اليومية والمشاكل النفسية التي يواجهها كل الآباء. إنه يعطي نصائح محددة مستخرجة من مبادئ التواصل الأساسي والتي سترشد الأهالي إلى العيش مع الأولاد باحترام وكرامة متبادلين.

الفصل الأول

قواعد التواصل

محادثات الوالدين - الأولاد

أسئلة الأولاد: المعاني المتوارية

إن المحادثة مع الأولاد هي فن فريد من نوعه لديه قواعد ومعاني خاصة به. عادة ما تكون مقاصد الأولاد متوارية وراء رموز ينبغي حلّها.

سأل آندي ابن العشرة أعوام، "كم يبلغ عدد الأطفال المشردين أو المتروكين في هارلم؟" شعر والد آندي، وهو محام، بالسرور لرؤية ابنه يهتم بمسائل اجتماعية. ولهذا قام بإعطائه محاضرة مطولة عن الموضوع ثم حدد له الرقم. لكن آندي لم يكن مرتاحاً وظل يسأل أسئلة عن ذات الموضوع: "كم يبلغ عدد الأطفال المتروكين في مدينة نيويورك؟ في الولايات المتحدة؟ في أوروبا؟ في العالم؟".

وأخيراً خطر على بال والد آندي بأن ولده كان قلقاً ليس فقط بشأن مسألة اجتماعية، ولكن بشأن مسألة شخصية. إن أسئلة آندي لم تصدر عن تعاطف مع الأطفال المتروكين إنما صدرت نتيجة الخوف من أن يصبح متروكاً. لم يكن يتطلع إلى رقم يمثل عدد الأطفال المتروكين، لكنه كان يرمي إلى الحصول على ضمانة بأنه لن يصبح متروكا.

وهكذا، فإن والد آندي أجابه وهو يعكس قلق ابنه، "إنك قلق وتخشى أن نتخلى عنك بنفس الطريقة التي يتصرف بها بعض الأهل. دعني أؤكد لك بأننا لن نقوم بالتخلي عنك. وإن أقلقك هذا مجدداً، تفضل بإخباري كي أستطيع أن أساعدك على التوقف عن القلق".

خلال أول زيارة لها لحضانة أطفال، تطلعت ناديا وهي بعمر الخامسة، وبينما أمها لا تزال معها، نحو رسومات معلّقة على الحائط وسألت بصوتٍ عالٍ، "من رسم هذه الرسومات البشعة؟" شعرت والدة ناديا بالإحراج. ثم نظرت إلى ابنتها مستاءة، وأسرعت بالقول لها، "ليس من اللائق أن تصفي هذه الرسومات بأنها بشعة في حين أنها جميلة جداً".

ابتسمت المعلمة، التي فهمت معنى السؤال، وقالت، "ليس عليك هنا أن تقومي بتلوين رسومات جميلة. بإمكانك أن ترسمي رسمات وضيعة إن كان ذلك يحلو لك". سرعان ما ظهرت ابتسامة عريضة على وجه ناديا، لأنها الآن امتلكت الجواب على سؤالها المتواري، "ماذا يحدث لفتاة لا تجيد الرسم؟".

تناولت ناديا بعد ذلك لعبة سيارة إطفاء مكسورة وسألت بكل ثقة، "من قام بكسر سيارة الإطفاء هذه؟" أجابتها أمها، "ما هو الفرق بالنسبة لك أن تعرفي من قام بكسرها؟ إنك لا تعرفين أحداً هنا".

لم تكن ناديا بالواقع مهتمة بالأسماء. لقد كانت تريد معرفة ما الذي سيحدث للأطفال الذين يقومون بكسر الألعاب. ولأنها فهمت السؤال، فقد قامت المعلمة بإعطاء الجواب المناسب: "وُجدت الألعاب من أجل اللعب بها. وأحياناً تتكسر. وهذا ما يحدث".

بدت ناديا مرتاحة. إن مهارتها بإجراء المقابلات أمّنت لها المعلومات الضرورية: إن هذه البالغة (المعلمة) لطيفة جداً، إنها لا

تغضب بسرعة، حتى ولو قمت برسم صورة بشعة أو كسرتُ لعبة، فليس عليّ أن أكون خائفة، إنه من الآمن أن أبقى هنا. قامت ناديا بالتلويح لأمها مودعة وتوجهت إلى المعلمة لتبدأ يومها الأول في الحضانة.

كانت نادين، وهي بعمر الثانية عشر، مضطربة ودامعة. كانت قريبتها المفضلة عائدة لبيتها بعد بقائها معها طيلة فصل الصيف. للأسف، لم تكن استجابة والدة نادين لحزن ابنتها متعاطفة أو متفهمة.

نادين (تملأ الدموع عيناها): "سوزي ذاهبة. سأصبح وحيدة مرة أخرى".

الوالدة: "ستجدين صديقة أخرى".

نادين: "سأكون وحيدة جداً".

الوالدة: ستتخطين ذلك.

نادين: "أوه، أماه" (تجهش بالبكاء).

الوالدة: إنك بعمر الثانية عشر وما تزالين تلك الطفلة الباكية.

نظرت نادين إلى أمها بجمود وانسحبت إلى غرفتها، مغلقة الباب وراءها. كان يمكن أن تكون لهذه الحادثة خاتمة أكثر سعادة. يجب أن تؤخذ مشاعر الطفل بجدّية، وحتى لو لم تكن الحالة نفسها جدّية جداً. بالنسبة للوالدة فإن الفراق في نهاية الصيف يمكن أن يكون أزمة بغاية التفاهة كي تسبب دموعاً، لكن كان على ردة الفعل أن لا تكون خالية من التعاطف. كان بإمكان أم نادين أن تقول لنفسها، " نادين حزينة. بإمكاني مساعدتها بأفضل طريقة وذلك بإظهار أنني أتفهم ما الذي يؤلمها. كيف بإمكاني فعل ذلك؟ بالقيام بعكس مشاعرها نحوها". وهكذا كان بإمكانها قول أحد الأشياء التالية:

"ستشعرين بالوحدة دون سوزي".

"لقد بدأت بالاشتياق إليها".

"من الصعب عليكما الانفصال بعدما تعودتما على وجودكما معاً".

"لا بد أن البيت سيبدو فارغاً بدون وجود سوزي حولك".

من شأن مثل هذه الاستجابات أن تُحدث ألفة بين الأهل والأولاد. عندما يشعر الأولاد بأنه تم تفهمهم، فإن وحشتهم وألمهم يتقلصان. عندما يتم تفهم الأطفال، فإن محبتهم لوالديهم تتعمق. يفيد تعاطف الأهل كإسعاف أولي للمشاعر المجروحة.

عندما نعترف بحق بمأساة طفلة، ونقوم بالتعبير عن خيبة أملها، فإنها تستجمع كامل قوتها لمواجهة الحقيقة.

أعدت أليس، ابنة السبعة أعوام، خططاً لتمضية فترة ما بعد الظهر مع صديقتها ناديا. وفجأة، تذكرت اجتماع فرقتها الكشفية وموعده ذلك المساء. ثم بدأت بالبكاء.

الوالدة: "أوه، إنك محبطة. لقد كنت تتشوقين كي تلعبي مع ناديا في فترة ما بعد الظهر".

أليس: "نعم. لماذا لا يكون اجتماع فرقة الكشاف في يوم آخر".

توقفت الدموع. اتصلت أليس بصديقتها ناديا ورتبت موعداً آخر معها. ومن ثم توجهت لتغير ملابسها وتتحضر لاجتماع الكشاف.

إن تفهم والدة أليس وتعاطفها مع إحباط ابنتها قد ساعدا أليس بالتعامل مع مشاكل الحياة وخيباتها التي لا سبيل لتجنبها. لقد قامت بالاعتراف بمشاعر أليس وعكست رغباتها. إنها لم تستخف بالوضع. ولم تقل: "لماذا تثيرين كل هذه الضجة. يمكنك اللعب مع ناديا في يوم آخر. وما أهمية ذلك؟".

لقد تجاهلت الأفكار المبتذلة عن عمد مثل: "حسناً، لا تستطيعين أن تكوني في مكانين بوقت واحد". ولم تلمها بقولها: "كيف قمت بالتخطيط لتلعبي مع صديقة في الوقت الذي تعرفين فيه أن يوم الأربعاء هو يوم اجتماع الكشاف؟

يوضح الحوار المختصر التالي كيف أن هذا الوالد قد قلص من غضب ابنه بكل بساطة عن طريق الاعتراف بمشاعره وشكواه.

والد محمد يعمل دواماً ليلياً ويعتني بأمور المنزل في غياب زوجته خلال النهار، عاد لتوه من السوق ووجد ابنه البالغ ثمانية أعوام من العمر في حالة غضب.

الوالد: "إنني أرى ولداً غاضباً. وبالحقيقة فإنني أرى ولداً غاضباً جداً".

محمد: "إنني غاضب. وبالحقيقة فإنني غاضب جداً".

الوالد: "أوه؟".

محمد: (بهدوء بالغ) "لقد اشتقت إليك. وعندما أعود من المدرسة فإنك لا تكون أبداً بالمنزل".

الوالد: "إنني مسرور لأنك أخبرتني. الآن أنا أعرف. أنت تريد أن تجدني بالمنزل عند عودتك من المدرسة".

نهض محمد وعانق أباه وركض خارجاً كي يلعب. لقد عرف والد محمد كيف يغيّر من مزاج ابنه. إنه لم يأخذ موقف المدافع بشرح أسباب غيابه عن المنزل مثل: "عليّ أن أخرج كي أقوم بالتسوق. وماذا عساك تأكل إن لم أقم بشراء الطعام؟" إنه لم يسأل: "لماذا أنت غاضب جداً؟" وبدلاً من ذلك، قام بالاعتراف بمشاعر ابنه وشكواه.

لا يعرف معظم الآباء أنه من غير المجدي إقناع الأولاد أن

شكواهم غير مبررة، وأن نباهتهم خاطئة. إنها تقودهم فقط للمجادلة وللمشاعر الغاضبة.

عادت نادين التي تبلغ الثانية عشرة، في أحد الأيام إلى البيت من مدرستها وهي في حالة اضطراب شديد.

نادين: "أعلم أنك ستكونين محبطة. لقد حصلت على تقدير B فقط في امتحاناتي. أعرف كم من المهم بالنسبة لك أن أحصل على تقدير A".

الوالدة: "حقاً لا أهتم. كيف تُقدمين على التكلم هكذا؟ إنني لست محبطة أبداً بشأن علامتك. أعتقد أن تقدير B هو شيء حسن".

نادين: "إذاً لماذا تصرخين بوجهي دائماً عندما لا أحصل على تقدير A؟".

الوالدة: ومتى قُمتُ بالصراخ بوجهك؟ إنك محبطة، ولهذا فإنك تلومينني.

بدأت نادين بالبكاء وخرجت راكضة من الغرفة. وعلى الرغم من أن والدة نادين قد تفهمت أن ابنتها لامتها بدل الاعتراف بإحباطها. إن إلقاء اللوم عليها ومناقشتها لم يجعلها تشعر بالتحسن. كان من الممكن أن تكون والدة نادين أكثر مساعدة لو قامت بالاعتراف بنباهة ابنتها وذلك بقولها: "إنك تتمنين لو أن علاماتك لم تكن بمثل تلك الأهمية لي. إنك تريدين أن تكوني الشخص الذي يقرر ما هو التقدير الجيد لك. إنني أفهم ذلك".

ليس فقط الأولاد، لكن الغرباء أيضاً يقدرون تفهمنا المتعاطف لصعوباتهم. روت السيدة رفاعي بأنها تكره الذهاب إلى المصرف، "المصرف يكون مكتظاً عادة، ويبدو المدير وهو يتصرف وكأنه

يُسدي لي خدمة كونه موجوداً فحسب. كلما اضطررت للتقدم إليه فأنني أشعر بالاضطراب". وفي أحد أيام الخميس كان عليها أن تحصل على توقيعه على شيك. كانت على وشك أن تشعر بالاضطراب وبعدم الصبر عندما انتبهت إلى تصرفاته مع الآخرين. ولكن ما أن قررت أن تضع نفسها في مكانه وعبّرت عن تفهمها وذلك بالقيام بعكس مشاعره والاعتراف بها. "يوم خميس صعب آخر! كل شخص يريد أن يستأثر بانتباهك. وحتى أنه لم يحن وقت الظهيرة بعد. لا أعرف كيف تستطيع أن تتدبر أمرك خلال النهار". أشرق وجه الرجل. وللمرة الأولى رأته يبتسم. "أوه، نعم إن المكان هنا دائم الانشغال. يريد كل شخص أن يستأثر بالاهتمام أولاً. وماذا أستطيع أن أفعل لك؟" إنه لم يكتفِ بالتوقيع على الشيك فقط، لكنه مشى معها نحو أمين الصندوق لإنجاز معاملتها بسرعة أكبر.

الحوارات العقيمة: الوعظ والانتقاد ينتجا بعد المسافة والنفور

يحبط الأهل دائماً جرّاء الأحاديث مع الأولاد لأنها لا تؤدي إلى نتيجة، وكمثال على ذلك نأخذ هذه المحادثة الشهيرة "أين ذهبت؟" "إلى الخارج". "وماذا فعلت؟" "لا شيء". إن الآباء الذين يحاولون أن يكونوا منطقيين سرعان ما يكتشفون الإرهاق الناتج عن هكذا حوار. وكما قالت إحدى الأمهات، "إنني أحاول أن أكون منطقية مع طفلي إلى أن يتلون وجهي، لكنه لا يصغي إلي. إنه يسمعني فقط حين أقوم بالصراخ".

من المعتاد أن يقاوم الأطفال الجدال مع والديهم. إنهم ينفرون من الخضوع للوعظ أو التحدث عنهم أو أن ينتقدهم أحد. إنهم يشعرون بأن الأهل يتكلمون كثيراً. وكما يقول محمد الذي بلغ الثامنة

من عمره لأمه، "عندما أوجه إليك سؤالاً صغيراً، لماذا تقومين بإعطائي مثل هذه الأجوبة الطويلة". كما أنه يُسّر لأصدقائه، "أنا لا أخبر أمي أي شيء. لأنني إن بدأت معها، فلن يتبقى لدي وقت من أجل اللعب".

إن مراقباً مهتماً يقوم بالاستماع إلى حوار بين الوالد وابنه سيلاحظ وبدهشة مدى قلة إصغاء الواحد للآخر. يبدو الحوار كحديثين فرديين، الواحد يتضمن نقداً وتعليمات، والآخر يتضمن نفياً ورجاءً. إن المأساة في مثل هذا التواصل لا تكمن بفقدان الحب، لكن بفقدان الاحترام، ليس بفقدان الذكاء، لكن بافتقاد المهارة.

إن لغتنا اليومية ليست كافية لتواصل ذي معنى مع الأولاد. للوصول إلى الأولاد ولتقليص خيبات أمل الأهل، علينا أن نتعلم طريقة عطوفة عند التحادث معهم.

التواصل للاتصال: قم بالاستجابة لمشاعر الأولاد، وليس لتصرفاتهم

على التواصل مع الأولاد أن يكون مبنياً على الاحترام والمهارة. إنه يتطلب (أولاً) أن تحافظ الوسائل على احترام الآباء لذواتهم كما على احترام الأطفال لذواتهم، و(ثانياً) إن تصريحات التفهم يجب أن تسبق عبارات النصح أو التعليمات.

عاد كريم، وهو بعمر التاسعة، إلى البيت وهو مفعم بالغضب. لقد كان من المفترض أن يذهب صفه في نزهة، لكن المطر بدأ بالسقوط. قرر أبوه أن يستعمل نهجاً جديداً. لقد ابتعد عن الكليشيهات التي عقّدت الأمور في الماضي مثل: "إنه من غير المجدي البكاء جرّاء طقس سيئ. ستكون هناك أيام أخرى للهو. إنني لم أتسبب

بالمطر، أنت تعرف، إذاً فلماذا توجه غضبك باتجاهي؟".

بدلاً من ذلك قال والد كريم لنفسه، إن لدى ابني شعوراً قوياً بشأن تفويت النزهة. إنه محبط، ويشركني بإحباطه عن طريق إظهار غضبه لي. له الحق في مشاعره. إنني أستطيع مساعدته بأحسن الطرق وذلك بإظهار التفهم والاحترام تجاه مشاعره. وقال لكريم، "تبدو محبطاً جداً".

كريم: "نعم".
الوالد: "كنت راغباً بهذه النزهة".
كريم: "بالتأكيد رغبت في ذلك".
الوالد: "لقد جهزت كل شيء ثم أتى هذا المطر المزعج".
كريم: "نعم، إن ذلك صحيح بالضبط".

كانت هناك برهة صمت ثم قال كريم، "أوه، حسناً، ستكون هناك أيام أخرى". بدا أن غضبه قد اختفى وكان متعاوناً تماماً لفترة ما بعد الظهر. لقد كان من المعتاد عندما يعود كريم إلى المنزل وهو غاضب، أن يحدث الاضطراب داخل المنزل كله. وعاجلاً أم آجلاً كان يقوم باستفزاز كل فرد من أفراد العائلة. وكان الهدوء لا يعود إلا إذا لجأ للنوم في نهاية اليوم. ما هو الشيء المميز في هذا النهج، وما هي عناصره المساعدة؟

عندما يكون الأولاد في وسط عواطف قوية، لا يعود بمقدورهم الإصغاء لأحد. إنهم لا يستطيعون تقبل النصيحة، أو المواساة، أو النقد البناء. إنهم يريدوننا أن نتفهم ما بداخلهم، وما الذي يشعرون به في تلك اللحظة المعينة. وإضافة لذلك إنهم يريدون أن يتم تفهمهم بدون الإفصاح عما يمرّون به تماماً. إنها لعبة يكشفون فيها القليل من الأشياء التي يشعرون بها. وعلينا نحن أن نخمن الباقي.

عندما تقول لنا طفلة، "لقد صرخ المعلم بوجهي" ليس علينا عند ذلك أن نستعلم عن تفاصيل إضافية. كما أننا لسنا بحاجة للقول، "ماذا فعلت لتستحقي هذا؟ إن صرخ المعلم بوجهك، فلا بد أنك قد فعلت شيئاً. ماذا فعلت؟" حتى أننا لسنا مضطرين للقول، "أوه، إنني آسف". علينا أن نقوم بإبراز أننا نتفهم ألمها وخجلها، ومشاعرها الغاضبة.

عادت نادين، وهي بعمر الثامنة، يوماً لمنزلها في وقت الغداء وهي غاضبة، "لن أعود للمدرسة ثانية".

الوالدة: "تبدين مضطربة تماماً. هل ترغبين بإخباري عن الأمر؟".

نادين: "لقد مزقت المعلمة مسابقتي. عملتُ بجد عليها لكنها اكتفت بالنظر إليها وتمزيقها".

الوالدة: "فعلت ذلك دون موافقتك؟ لا غرابة أن تكوني بهذا الاضطراب!".

امتنعت والدة نادين عن الإدلاء بأي تعليق أو توجيه أية أسئلة. لقد عرفت أن ابنتها تحتاج التكلم معها بكل تعاطف، هذا إن كانت تريد المساعدة على تقليص حنق ابنتها.

إليكم مثال آخر: عاد جمال، وهو في التاسعة، إلى المنزل من المدرسة وظهر أنه بغاية التعاسة، وشكا قائلاً: "لقد جعلت المعلمة يومنا صعباً للغاية".

الوالدة: "إنك تبدو منهكاً".

جمال: "كان ولدان يضجان في قاعة المكتبة ولم تعرف من هما، ولذلك فقد قامت بمعاقبتنا كلنا بإجبارنا على الوقوف بالقاعة طيلة اليوم تقريباً".

الوالدة: "الصف كله وقف بهدوء في القاعة طيلة النهار بدلاً

من تلقي العلم! لا عجب إن بدا عليك التعب".

جمال: "لكنني تكلمت معها، قلت لها، يا سيدة ماجدة، إنني لا أشك بقدرتك على إيجاد الذين تسببوا بالضجيج وبهذا لن تكوني مضطرة لمعاقبتنا كلنا".

الوالدة: "يا إلهي، شاب في التاسعة من العمر يساعد معلمته على إدراك أنه ليس من الإنصاف معاقبة الصف بكامله من أجل سوء تصرف صدر عن قلة من الطلاب!".

جمال: "إن هذا لم يساعد. لكنها ابتسمت على الأقل للمرة الأولى في ذلك اليوم".

الوالدة: "حسناً، إنك لم تحملها على تبديل رأيها، لكنك بالتأكيد بدلت مزاجها".

استطاعت والدة جمال بالإصغاء، واحترام مشاعر ولدها، والاعتراف بمداركه، والاستجابة عن طريق إطراء محاولته ليكون في خط إيجاد الحلول، أن تساعده على تغيير مزاجه وتقليص غضبه.

كيف لنا أن نعرف بماذا يفكر أولادنا؟ يجب أن ننظر ونصغي إليهم. ويجب أن نستفيد من تجاربنا العاطفية. إننا نعرف ماذا يُمكن لأولادنا أن يشعروا عندما يتعرضون للتخجيل علناً وبحضور نظرائهم. ويمكن لنا اختيار كلماتنا بطريقة تعرفهم بأننا قد فهمنا ما مرّوا به. أية عبارة من العبارات التالية تفي بالغرض:

"بالتأكيد كان ذلك محرجاً".

"بالتأكيد جعلك هذا غاضباً".

"يجب أن تكون قد شعرت بالحنق تجاه معلمتك في تلك اللحظة".

"بالتأكيد إن ذلك قد جرح مشاعرك بقسوة".

"لقد كان يوماً سيئاً لك".

للأسف، عندما يُواجه الأهل بسوء تصرف أولادهم، فأنهم لا يعرفون أن المشاعر المضطربة عادة ما تزيد ذلك التصرف عنفاً. يجب أن نتعامل مع المشاعر قبل أن يكون بالإمكان تحسين التصرف.

روت والدة سامح، البالغ الثانية عشر، "عدت من عملي إلى المنزل البارحة وقبل أن تتسنى لي فرصة خلع معطفي، اندفع ابني خارج غرفة نومه وبدأ يشكو معلمته: "إنها تعطي الكثير من الفروضات البيتية، إنني لا أستطيع إنهاءها خلال سنة. كيف بإمكاني كتابة هذه القصيدة قبل صباح الغد؟ وما زال عليّ كتابة قصة قصيرة منذ الأسبوع الماضي. واليوم قامت بالصراخ بوجهي. بالتأكيد إنها تكرهني!".

"فقدتُ رباطة جأشي وصرختُ بوجهه لدي مسؤول هو بمثل وضاعة معلمتك لكنك لا تسمعني أشكو. لا عجب إن كانت معلمتك تصرخ بوجهك. إنك لا تقوم بإكمال فروضك البيتية. إنك ببساطة واضح الكسل. توقف عن الشكوى وابدأ بالعمل وإلا فإنك سترسبُ".

بادرت بسؤالها، "ماذا حدث بعد أن عبّرت عن غضبك؟".

"حسناً، لقد اندفع ابني إلى غرفته، أقفل الباب، ولم ينزل لتناول العشاء".

ثم سألتها، "كيف جعلك ذلك تشعرين؟".

"بشكلٍ فظيع. لقد أفسدت كامل السهرة. وكان الجميع مضطربين. وكان المزاج محبطاً. لقد شعرت بالذنب لكن لم أعرف ماذا عليّ أن أفعل".

"ماذا كان شعور ابنك باعتقادك؟".

"لربما كان غاضباً مني، وخائف من معلمته، وكان محبطاً، ومضطرباً جداً بشكل لا يستطيع معه التركيز. إنني لم أقدم له مساعدة كثيرة. لكنني لا أستطيع أن أتحمل عندما يشكو ولا يستطيع تحمل المسؤولية".

لو أن سامح استطاع أن يعبّر عن مشاعره، بدل أن يشكو، فإن هذا الحادث بكامله كان يمكن تفاديه. لو أنه استطاع أن يقول، "ماما، إنني خائف من الذهاب إلى المدرسة غداً، لأنه عليّ كتابة قصيدة وقصة قصيرة وأنا مضطرب جداً لدرجة لا أستطيع التركيز معها،" فعندها كان بمقدور الأم أن تتعاطف مع ابنها وذلك بالاعتراف بمأزقه: كان بإمكانها صياغة هذه الجملة، لو أنها أخذت مبادرة عاطفية، "ها إنك خائف من أن لا تستطيع كتابة قصيدة وقصة قصيرة قبل صباح الغد. لا عجب إذاً إن كنت محبطاً".

للأسف، لا نحن ولا أولادنا قد نشأنا على تشارك المشاعر. وعادة، نحن لا نعرف حتى بماذا نشعر أو كيف نشعر.

كالمعتاد، عندما يجد أطفالنا صعوبة بالتحمل، فإنهم يصبحون غاضبين ويلقون باللوم على الآخرين بشأن مآزقهم، وهذا عادة ما يُغضب والديهم، والذين بدورهم يقومون بلوم أولادهم ويقولون أشياء يندمون عليها لاحقاً، وتبقى المشكلة بدون حل.

ولأن الأولاد يجدون صعوبة بمشاركة الغير بمشاعرهم، سيكون من المساعد لو أمكن للوالدين تعلم الاستماع إلى مشاعر الخوف، اليأس، والشعور بالعجز التي تخفيها الفورات الغاضبة. وبدلاً من القيام بردة الفعل تجاه السلوك، فيمكن للوالدين أن يركّزوا ردّة فعلهم على مشاعر أولادهم الغاضبة ويساعدوهم على التحمل. يمكن للأولاد أن يفكروا ويتصرفوا بطريقة سليمة فقط في حال كانت مشاعرهم موجهة بطريقة سليمة – وفي هذه الحالة قيامهم بالتركيز، والانتباه، والقدرة على الإصغاء.

لا تختفي المشاعر القوية عند الأولاد بمجرد إخبارهم، "ليس من اللائق أن تشعروا بتلك الطريقة". أو عندما يحاول الوالدان إقناعهم بأنه "ليس هناك من سبب لتشعروا بتلك الطريقة". لا تتبدد المشاعر

بمجرد منعها، لكن قد تضعف شدتها وتفقد نهاياتها الحادة عندما يبدأ المستمع بقبولها بكل تعاطف وتفهم.

ينطبق هذا التصريح ليس فقط على الأولاد ولكن أيضاً على البالغين، كما هو موضح بالمقطع التالي من مجموعة حوار للأهالي:

الرئيس: "لنفرض أننا في أحد تلك الصباحات وكل شيء لا يبدو في مكانه. يرن الهاتف، يصرخ الطفل، وقبل أن تدرك ماذا يحدث فإن الخبز المحمص يحترق. يتطلع شريكك إلى جهاز التحميص ويقول: "يا إلهي! متى ستتعلم تحضير الخبز المحمص؟!" كيف ستكون ردات أفعالكم؟".

أ: "سأقوم برمي جهاز التحميص بوجهه!".

ب: "سأقول له، "قم بتحضير خبزك المحمص بنفسك!".

ج: "سوف أكون مجروحة لدرجة يكون بإمكاني البكاء معها".

الرئيس: "ما هو تأثير كلمات شريكك في مشاعرك نحوه أو نحوها؟".

الأهل: "الغضب، الكراهية، السخط".

الرئيس: "هل سيكون من السهل بالنسبة إليكم أن تحضرا دفعة أخرى من الخبز المحمص؟".

أ: "فقط إن دسست فيه بعض السم!".

الرئيس: "وكيف ستشعرون بشأن يومكم".

أ: "سيفسد اليوم بكامله!".

الرئيس: "لنفرض أن الوضع هو نفسه: احترق الخبز المحمص. لكن شريكك، وبعد تفحص الوضع يقول، "حسناً، يا عزيزي، لا بد أنه صباح قاسٍ بالنسبة لك – الطفل، الهاتف، والآن هذا الخبز المحمص".

ب: "سيكون شعوري رائعاً".

ج: "سيكون شعوري جيداً لدرجة أنني سأعانقه وأقبله".

الرئيس: "ولماذا؟ فالطفل ما زال يبكي والخبز المحمص ما زال محروقاً؟".

الأهل: "لن يشكل ذلك أي فرق".

الرئيس: "وما الذي سبب هذا التغيير؟".

أ: "لأنك تشع بالامتنان لأنك لم تتعرض للانتقاد".

الرئيس: "وكيف سيكون يومك؟".

ج: "سيكون يوماً مبهجاً وسعيداً".

الرئيس: "دعوني أعطيكم سيناريو ثالثاً. ينظر شريكك إلى الخبز المحمص ويقول لك بهدوء، (دعني أشرح لك يا عزيزي، كيفية تحضير الخبز المحمص)".

ب: "آه، لا. إن هذا أسوأ من السيناريو الأول. الآن سأشعر بالغباء".

الرئيس: "دعونا نتفحص كيف تتطبق هذا المناهج الثلاثة لقصة الخبز المحمص، على التعاطي مع أولادنا".

أ: "إنني أفهم ما الذي ترمي إليه. إنني أقول لولدي دائماً، (إنك كبير بشكل كافٍ لتعرف هذا، وإنك كبير بما يكفي لتعرف ذلك)". ولا بد أنّ هذا الأمر يجعل الطفل هائجاً. عادة ما يحصل هذا.

ب: إنني أقول لابنتي دائماً، "دعيني أريك كيف تفعلين هذا أو ذاك".

ج: "إنني معتادة على التعرض للنقد لدرجة أنني أجد ذلك طبيعياً. إنني أستعمل نفس الكلمات بالضبط التي استخدمتها أمي معي عندما كنت طفلة. لقد كرهتها من أجل ذلك. إنني لم أحسن

القيام بشيء، وكانت تجبرني على القيام بالأشياء مرة أخرى".

الرئيس: "والآن تجدين نفسك تستعملين نفس الكلمات مع ابنتك؟".

ج: "نعم، لا أحب هذا على الإطلاق. ولا أحب نفسي عندما أقوم بذلك".

الرئيس: "لنرى كيف يمكننا الاستفادة من قصة الخبز المحمص (التوست). فما هو الشيء الذي ساعد على تغيير المشاعر السيئة إلى مشاعر محبة؟".

ب: "حقيقة أن أحداً ما قد تفهمك".

ج: "وبدون إلقاء اللوم عليك".

أ: "وبدون أن يخبرك كيف تتحسن".

هذا المشهد (المقتبس من كتاب جينو، المعالجة النفسية الجماعية للأطفال، الصادر عن ماكروهيل عام 1961، يوضح قوة الكلمات على إيجاد جو العداء أو السعادة. إن مغزى القصة هو أن بإمكان استجاباتنا أو ردود أفعالنا (كلمات كانت أم مشاعر) إيجاد فرق حاسم بأجواء بيوتنا.

مبادئ الحوار:

التفهم والتعاطف

عندما يقوم الولد بالإخبار أو السؤال عن حادثة معينة، فمن المفضل عادة أن نستجيب ليس للحادثة نفسها، بل للعلاقة الضمنية.

اشتكت فلورا، بنت الستة أعوام، بأنها تستلم هدايا أقل من أخيها مؤخراً. لم تنفِ أمها الشكوى. كما أنها لم تقم بالتوضيح لابنتها أن أخاها يكبرها سناً ولهذا فهو يستحق هدايا أكثر. كما أنها لم تعدها بتصحيح

الخطأ. إنها تعرف بأن الأطفال يهمهم عمق علاقتهم مع والديهم أكثر مما يهمهم حجم الهدايا أو عددها. قالت أمها، "إنك تتساءلين إذا كنت أحبك كما أحبه؟" وبدون إضافة أية جملة، قامت بمعانقة فلورا، والتي استجابت بدورها بابتسامة تنم عن الدهشة والسرور. كانت هذه هي نهاية حوار كان من الممكن أن يصبح جدلاً لا نهاية له.

تكمن الرغبة بالحصول على الاطمئنان وراء العديد من أسئلة الأطفال. إن أفضل الأجوبة لمثل هذه الأسئلة هي التأكيد على العلاقة الثابتة.

عندما يقوم ولد بإخبارنا عن حادثة ما، فمن المساعد أحياناً أن تكون استجابتنا موجهة ليست تجاه الحادثة بعينها، لكن تجاه المشاعر التي تحيطها. جاءت ثروت، وهي في السابعة من العمر، غاضبة إلى المنزل. أخبرت والدها كيف دفع أحدهم صديقتها فرح من جانب الطريق إلى حفرة مليئة بمياه الأمطار. بدلاً من طلب معلومات إضافية عن الحادثة أو القيام بالتهديد بمعاقبة المعتدين على فرح، فإن والد ثروت استجاب لمشاعر ابنته. قال، "لا بد أن ذلك قد أغاظك. أنت غاضبة على الصبيان الذين فعلوا ذلك. وأنت ما تزالين حانقة بقوة عليهم".

كانت ردة فعل ثروت على كل هذه العبارات، "نعم!" متجاوبة. وعندما قال لها والدها، "أنت خائفة من إمكانية أن يقوموا بنفس الشيء معك؟" أجابت عندها بتصميم "دعهم يحاولون، سأسحبهم معي. سيُحدث هذا رذاذات من الماء!" ثم بدأت تضحك على هذه الصورة في ذهنها. كانت هذه هي الخاتمة السعيدة والتي كان من الممكن أن تكون نصائح على شكل مواعظ لا قيمة لها حول طرق الدفاع عن النفس.

عندما يأتي الولد إلى البيت مع مجموعة من الشكاوى حول صديق أو معلمة أو حول حياته، فمن الأفضل عندها أن تتم الاستجابة إلى لهجة المشاعر، بدلاً من محاولة تأكيد الحقائق أو التحقيق في الأحداث.

وصل هادي، الذي يبلغ العاشرة، إلى المنزل وهو في حالة نزق ويبدأ بالشكوى.

هادي: "ما هذه الحياة التعيسة! لقد وصفتني المعلمة بالكذاب، فقط لأنني قلت لها بأنني قد نسيت القيام بفروضي المدرسية في البيت. وقامت بالصراخ في وجهي، صرخت! وقالت إنها ستبعث إليك بملاحظة مكتوبة".

الوالدة: "لقد كان يومك صعباً".

هادي: "بإمكانك قول ذلك ثانية".

الوالدة: "بالتأكيد كان ذلك الأمر شديد الإحراج عندما نعتتك بالكذب أمام كل الصف".

هادي: "بالتأكيد هذا ما حصل".

الوالدة: "أراهن بأنك في قرارة نفسك تمنيت لها بعض الأمور".

هادي: "أوه، نعم! لكن كيف عرفت؟".

الوالدة: "هذا ما نفعله عادة عندما يؤذينا أحدهم".

هادي: "إن هذا لمريح".

إنها راحة عميقة للأولاد حين يكتشفون أن مشاعرهم هي جزء طبيعي من التجربة الإنسانية. وليس هناك طريقة أفضل لإفهامهم ذلك من عملية تفهمهم.

عندما تقوم طفلة بإصدار تصريح حولها، فعادة يكون من المرغوب فيه أن تكون الاستجابة ليس عن طريق الموافقة أو عدم الموافقة، ولكن عن طريق تفصيلات محددة توصل إلى الطفلة تفهماً لا يمكن لها توقعه.

عندما تقول طفلة "إنني لست ماهرة في الحساب"، يكون من غير

المساعد أن تقول لها، "نعم، إنك تعيسة جداً مع الأرقام". وأيضاً ليس من المساعد أن تخالف رأيها أو أن تقدم لها نصيحة متواضعة: "إن درست أكثر، ستكونين أفضل". هذه المساعدة المتعجلة ستقوم بإيذاء احترامها لنفسها وهذا الدرس الجاهز سيقوم فقط بالتقليل من ثقتها بنفسها.

إن عبارتها "إنني لست ماهرة بالحساب" يمكن أن تُواجه بالصراحة والتفهم. أية واحدة من العبارات التالية هي مناسبة:

"ليس الحساب بالمادة السهلة".

"بعض المسائل صعبة الحل".

"تقد المعلمة لا يسهل الأمور".

"الحساب يجعلك تشعرين بالغباء".

"إنني أراهن بأنك لا تستطيعين انتظار انتهاء الحصة الدراسية".

"عند انتهائها، تشعرين بأمان أكثر".

"من المؤكد بأن وقت الامتحان هو صعب جداً".

"من المؤكد بأنك تقلقين كثيراً حول احتمال فشلك".

"من الجائز أنك تقلقين حول ما سنفكر فيه".

"من الجائز أنك تخافين من أن نكون محبطين تجاهك".

"نحن نعرف أن بعض المواد ليست سهلة".

"نحن نثق بأنك ستفعلين أقصى ما بوسعك".

روت صبية تبلغ الثانية عشر من العمر بأنها قد أوشكت أن تُصاب بالإغماء عندما تحدث إليها والدها بمثل هذا التفهم، وذلك عندما أحضرت معها إلى البيت تقرير علامات سيئ. أما ردة فعلها العميقة فكانت أنها يجب أن تكون على مستوى ثقة والدها بها.

يسمع كل والد، بين فترات متباعدة، ابنه أو ابنته وهو يعلن، "إنني غبي". وبإدراك أن ولده لا يمكن أن يكون غبياً، فإن الوالد أو

الوالدة يبدأ بإقناعه بأنه لامع، كما فعل هذا الوالد.

أمير: "أنا غبي".

الوالد: "أنت لست غبياً".

أمير: "بلى أنا كذلك".

الوالد: "أنت لست كذلك. هل تذكر كم كنت أنيقاً في المخيم؟ ظن المستشار بأنك أحد ألمع الناس".

أمير: "كيف أمكنك معرفة بماذا فكّر؟".

الوالد: "لقد أخبرني هو".

أمير: "حقاً، حسناً، كيف دعاني بالغبي وقتها؟".

الوالد: "كان يمزح فقط".

أمير: "أنا غبي، أنا أعرف ذلك. أنظر إلى علاماتي في المدرسة".

الوالد: "عليك فقط أن تبذل جهداً أكبر".

أمير: "لقد بذلت مجهوداً كبيراً في السابق لكن ذلك لم يساعد. لا أتمتع بالذكاء".

الوالد: "إنك ذكي، أنا أعرف".

أمير: "إنني غبي، أنا أعرف".

الوالد (بصوت عال): "إنك لست غبياً!".

أمير: "بلى أنا كذلك!".

الوالد: "إنك لست غبياً، أيها الغبي!".

عندما يعلن ولد ما بأنه غبي أو بشع أو سيئ، فليس بإمكان اي شيء نقوله أو نفعله أن يغير من اعتباره الذاتي فوراً. إن وجهة النظر المتأصلة لشخص حول ذاته تقاوم المحاولات المباشرة للتغيير. وكما قال أحد الأطفال لوالده، "أعرف أن مقاصدك جيدة، والدي،

لكنني لست بهذا الغباء كي أصدق رأيك بأنني شخص لامع".

عندما يعبر طفل ما عن وجهة نظر سلبية عن نفسه، فإن إنكاراتنا واعتراضاتنا تتمتع بالقليل من المساعدة بالنسبة إليه. لأنها تستحضر إعلاناً أقوى لقناعاته. إن أفضل مساعدة نقدمها هي أن نُظهر بأننا نتفهم ليس فقط كيف يشعر، لكن المضامين المحددة لهذا الشعور، مثلاً:

إيفان: "إنني غبي".

الوالد (بجدية): "حقاً إنك تشعر بهذه الطريقة أليس كذلك؟ إنك لا تظن بأنك ذكي؟".

إيفان: "لا".

الوالد: "إذاً فإنك تعاني كثيراً في أعماقك؟".

إيفان: "نعم".

الوالد: "لا بد أنك تخاف معظم الوقت في المدرسة. تخاف من رسوبك، تخاف أن تنال علامات متدنية. وعندما يناديك المعلم فإنك تشعر بالارتباك. حتى ولو كنت تعرف الأجوبة، فلعلها لا تأتي بشكل صحيح. إنك تخاف أن تخرج الكلمات السخيفة من فمك... ومن أن يقوم الأستاذ بانتقادك... ومن أن يقوم الأولاد بالسخرية منك. ولهذا، فإنك تفضل أن لا تقول شيئاً في مرات كثيرة. إنني أؤكد بأنك تتذكر أوقاتاً تكلمت بشيء وسخروا منك. إن ذلك جعلك تشعر بأنك غبي تجاه نفسك. لقد كنت مجروحاً وغاضباً أيضاً". (عند هذه النقطة قد يُخبرك الولد شيئاً عن تجربته).

الوالد: "أنظر، يا بني! أنت بنظري إنسان جيد لكن لك رأي مختلف عن نفسك".

هذا الحوار لا يُبدل صورة الطفل أمام ذاته فوراً، لكنه يمكن أن

يغرس هذا الحوار بذرة الشك حول عدم اقتداره. من الممكن أن يقول لنفسه، إن كان أبي يفهمني ويعتبرني إنساناً جيداً، فلعلني لست بذلك الشخص التافه. إن الحميمية التي يولدها مثل هذا الحوار يمكن أن تقود الابن كي يحاول أن يكون على مستوى ثقة والده به. وفي النهاية فإنه سيجد أجوبة أكثر تفاؤلاً في أعماقه.

وعندما تُعلن طفلة، "إنني لا أملك أبداً حظاً جيداً"، فلا يستطيع أي حوار أو توضيح أن يبدل قناعاتها. ومقابل كل مثال عن الحظ الجيد الذي نذكره لها، ستكون ردة فعلها بقصتين عن الحظ السيئ. كل ما يمكننا فعله هو أن نُظهر لها كيف نتفهم مشاعرها بعمق التي تقودها لاعتقادها هذا.

هنادي: "لا أمتلك حظاً جيداً أبداً".

الوالدة: "أحقاً تشعرين بهذه الطريقة".

هنادي: "نعم".

الوالدة: "إذاً فعندما تلعبين لعبة ما فإنك تفكرين بأعماقك، إنني لن أربح. إنني لا أمتلك حظاً".

هنادي: "نعم، إن هذا بالضبط ما أفكر فيه".

الوالدة: "وفي المدرسة، حتى ولو كنت تعرفين الأجوبة فإنك تعتقدين أن المعلمة لن تطلبها منك".

الابنة: "نعم".

الوالدة: "لكنك إذا لم تنجزي فروضك البيتية، فإنك تعتقدين بأنه في ذلك اليوم بالذات ستطلبها المعلمة منك".

هنادي: "نعم".

الوالدة: "أظن أن بإمكانك أن تعطينا أمثلة أخرى عديدة".

هنادي: "بالتأكيد... وعلى سبيل المثال" (يقوم الطفل بإعطاء أمثلة).

الوالدة: "إنني مهتمة بما تفكرين به عن الحظ. إن صادفك ما تعتقدين أنه حظ سيئ أو حتى حظ جيد، تعالي إليّ واخبريني كي نتكلم عنه".

يمكن لهذا الحوار أن لا يغير اعتقاد الطفلة بسوء حظها. وعموماً، فبإمكانه أن ينقل لها بأنها محظوظة لأنها تملك مثل هذه الأم المتفهمة.

تسبح الأسماك، تطير الطيور، والناس تشعر مشاعر مختلفة ورسائل مختلفة

يحبنا الأولاد وينفرون منا في الوقت ذاته. إنهم يشعرون بطريقتين تجاه أهاليهم، معلميهم، وكل الناس الذين يملكون سلطة عليهم. ويجد الأهل صعوبة بتقبل التناقضات كحقيقة من حقائق الحياة. إنهم لا يحبونها في أنفسهم ولا يطيقونها في أولادهم. إنهم يعتقدون بأن هناك شيئاً وراثياً خاطئاً في الشعور بطريقتين حول الناس، وخصوصاً حول أفراد العائلة.

إننا نستطيع أن نتعلم بأن نتقبل وجود المشاعر المتناقضة في داخلنا وفي أولادنا. ولتجنب الصراعات غير الضرورية، فعلى الأولاد أن يعلموا بأن مثل هذه المشاعر هي عادية وطبيعية. يمكننا تجنيب الطفل الكثير من الشعور بالذنب والقلق بواسطة الاعتراف والتعبير عن هذه المشاعر المتناقضة:

"تبدو وكأنك تشعر بطريقتين مختلفتين تجاه معلمتك: إنك تحبها وتكرهها".

"تبدو وكأن لك شعورين مختلفين تجاه أخاك الأكبر: أنت معجب به، لكنك تستاء منه".

"لديك فكرتين عن الموضوع: إنك تحب أن تذهب إلى المخيم، لكنك تريد أيضاً أن تبقى بالبيت".

إن تصريحاً هادئاً، وغير انتقادي لمشاعر الأطفال المتناقضة هو شيء مساعد لهم لأنه يوصل إليهم بأنه حتى مشاعرهم "المختلفة أو المختلطة" ليست عصية عن الفهم. وكما قال أحد الأطفال، "إن كانت مشاعري المتناقضة قابلة للفهم، فيجب أن لا تكون مشوشة كثيراً. ومن جهة أخرى فإن تصريحات مثل التي سترد فيما يلي تعتبر غير مساعدة: "بنيّ، هل أنت مشوش! في دقيقة ما تحب صديقك، ثم لا تلبث أن تنفر منه. اتخذ قرارك، إن كان لديك قرار".

إن نظرة معقّدة للحقيقة الإنسانية تأخذ بالحسبان احتمال أنه حيثما يوجد الحب، فإننا نجد أيضاً بعض الكراهية؛ وحيثما يوجد الإعجاب، فأننا نجد بعض الحسد. حيثما يوجد الولاء، يوجد العنف. حيثما يوجد النجاح، فإننا نجد الهواجس. يتطلب الأمر حكمة كي ندرك بأن كل المشاعر هي مشروعة: الإيجابية، السلبية، والمتناقضة.

ليس من السهل أن نتقبل مثل هذه المفاهيم في أعماقنا. إن التربية التي تلقيناها في طفولتنا وكذلك ثقافتنا عندما كبرنا تدلنا على الرأي المعاكس. لقد عُلمنا بأن المشاعر السلبية (سيئة) ويجب أن لا نقوم بالشعور بها أو أننا يجب أن نخجل منها. يحدد النهج الجديد بأنه يجب أن نقوم بالحكم على الأفعال الحقيقية، بينما الأفعال الوهمية سواء أكانت (سيئة) أم (جيدة) فيجب أن لا يُحكم عليها. يمكن أن يُدان التصرف فقط أو أن يمتدح: لا يمكن ولا يجب أن تخضع المشاعر للحكم عليها. إن الحكم على المشاعر والرقابة على التصورات ستؤذي كلتا الحرّية الفرديّة والصحة الذهنية.

إن المشاعر هي جزء من موروثنا الجيني. تسبح الأسماك،

تطير الطيور، والناس يشعرون. نكون أحياناً سعداء وأحياناً لا نكون كذلك. نتعرض في حياتنا للشعور بالغضب والخوف، الحزن والفرح، الجشع والذنب، الشهوة والتأنيب. في الوقت الذي نحن فيه لسنا أحراراً لكي نختار مشاعرنا التي تثور فينا، فإننا أحرار كي نختار كيف ومتى نقوم بالتعبير عنها، بشرط أن نعرف ما هي. هذا هو لب الموضوع. تربّى الكثير من الناس على البقاء خارج مشاعرهم. لقد تم تدريبهم عندما يشعرون بالكراهية، إن ذلك هو فقدان المحبة. وعندما يكونون خائفين فقد قيل لهم بأنه لا يوجد شيء ينبغي أن نخاف منه. وعندما شعروا بالألم، فقد نُصحوا بأن يتحلوا بالشجاعة وأن يبتسموا. وتعلم الكثيرون منا بأن يتظاهروا بأنهم سعداء في وقت هم ليسوا كذلك.

ما هي الأشياء التي نقترحها مكان التظاهر؟ الصدق. بإمكان ثقافة المشاعر أن تساعد الأولاد كي يعرفوا مشاعرهم. إنه لأمر أكثر أهمية بالنسبة لطفلة أن تعرف بماذا تشعر بدلاً من أن تعرف لماذا تشعر. وعندما تعرف بكل وضوح ماهية مشاعرها، فإنها تُصبح أقل احتمالاً لأن تشعر "بالتشويش الكلي" في أعماقها.

عملية عكس العواطف: عكس مشاعر الأولاد يساعدهم على فهم كيف يشعرون

يتعرّف الأولاد على مثالهم الفيزيائي بواسطة رؤية صورتهم في المرآة. إنهم يتعرفون على مثالهم العاطفي بواسطة سماع مشاعرهم وهي تُعكس إليهم. إن وظيفة المرآة هي أن تعكس الصورة كما هي، بدون إضافة أية تحسينات أو أية تشويهات. إننا لا نتوقع من المرآة أن تخبرنا، "إنك تبدو مريضاً. إن عيونك محمّرة ووجهك منتفخ. وبالإجمال فإنك في حالة بلبلة. من الأفضل أن تفعل شيئاً

لنفسك". بعد تعرضنا عدة مرات لمثل هذه المرآة السحرية، فسنقوم بتجنبها كما نتجنب الطاعون. إننا نريد من المرآة العاطفية أو الشعورية القيام بعكس المشاعر كما هي، بدون أي تشويش:

"تبدو وكأنك غاضب جداً".

"يبدو الأمر وكأنك تكرهه كثيراً".

"يظهر وكأنك مشمئز من الوضع بكامله".

بالنسبة لطفل يمتلك مثل هذه المشاعر، فهذه العبارات مساعدة جداً. إنها تُظهر بوضوح ما هي مشاعره أو مشاعرها. إن وضوح الصورة، سواء بالتطلع إلى مرآة حقيقية أو مرآة عاطفية، يعطينا الفرصة للتأنق نتيجة قناعاتنا ونغير من هندامنا.

وكأشخاص بالغين ففي وقت ما شعرنا جميعاً بالأذية، الغضب، الخوف، بالحيرة أو بالحزن. في أوقات المشاعر القوية ليس هناك شيء مريح ومساعد كمثل شخص يُصغي ويتفهم. وما ينطبق على الكبار ينطبق أيضاً على الأولاد. يحل التواصل المتعاطف مكان الانتقاد، وإلقاء المحاضرات، والنصح، كل ذلك بفضل البلسم الشافي للتفهم الإنساني.

عندما يكون أحد أولادنا بحالة إحباط، خوف، حيرة أو حزن، فإننا بصورة تلقائية نهرع إليه بأحكامنا ونصائحنا. مع هذا، فالرسالة الكامنة هي: "إنك أعجز من أن تعرف ماذا تعرف". وفوق الألم الأساسي فإننا نقوم بإضافة الإهانة الجديدة.

هناك طريقة أفضل. عندما نقوم بتقديم وقتنا وعطفنا لنفهم الطفل، فإننا نرسل رسالة مختلفة جداً: "إنك مهم بالنسبة لي. إنني أريد أن أفهم مشاعرك". وراء تلك الرسالة الحيوية يكمن التطمين: "عندما تشعر بالسلام، فستجد أفضل الحلول".

الفصل الثاني

قوة الكلمات

طرق أفضل للتشجيع والتوجيه

في علم النفس، لا تقول أبداً للطفل، "إنك لصبي صغير طيب". "إنك عظيم". الثناء الذي يُصدر الأحكام أو التقييم يتم تجنبه. لماذا؟ لأنه غير مساعد. إنه يحمل على الانزعاج، ويدعو إلى الخصوصية، ويشجع على اتخاذ موقف الدفاع. إنه لا يُسهم بتشجيع الاعتماد على الذات، والتحكم بالذات، وهذه صفات تتطلب الاستقلال عن الأحكام الخارجية. إنها تتطلب الاعتماد على الاندفاع والتقييم الداخليان. يحتاج الأولاد ليكونوا متحررين من ضغط الثناء التقييمي حتى لا يصبح الآخرون مصدراً لارتياحهم.

ألم يعد المديح مناسباً للأطفال أبداً؟

يأتي سوء التصرف أحياناً في أقل الأوقات توقعاً.

كان الوقت صباح يوم الاثنين بعد عطلة العيد. كانت العائلة داخل السيارة عائدة للمنزل من بيتسبورغ إلى نيويورك. في الجزء الخلفي من السيارة تصرف أيمن، وهو بعمر السادسة، كالشاطر، وكان هادئاً وغارقاً في التفكير. قالت أمه لنفسها، إنه يستحق بعض الثناء. كانوا داخلين لتوهم إلى نفق لينكولن عندما التفتت صوبه

وقالت، "إنك لولد طيب، يا أيمن. لقد تصرفت جيداً. أنا فخورة بك".

بعد دقيقة من الزمن قام أيمن بانتزاع منفضة السجائر من السيارة وسكب محتوياتها على والديه. استمر الرماد وبقايا السجائر بالتساقط داخل السيارة كرذاذ ذري. كانت العائلة ما تزال في النفق، وسط حركة سير كثيفة، وكادوا يختنقون. كان باستطاعة أم أيمن أن تقتله. وأكثر ما أثار حنقها هو أنها كانت قد انتهت لتوها من مديحه. ألم يعد المديح مناسباً للأطفال أبداً؟ تساءلت في نفسها.

وبعدها بأسابيع كشف أيمن سبب ثورته. على طول الطريق كان يُسائل نفسه كيف يمكنه أن يتخلص من أخيه الأصغر، الذي حال بينه وبين أمه وأبيه في مقدمة السيارة. وأخيراً خطرت له الفكرة أنه إذا قُطعت السيارة في الوسط، فإنه ووالديه سيكونون بأمان، لكن سيتم قطع الطفل نصفين. وفي هذا الوقت بالذات قامت أمه بتهنئته على طيبته. جعله المديح يشعر بالذنب، وأراد بكل قوة أن يُظهر بأنه ليس أهلاً له. تطلع حوله، ورأى منفضة السجائر، والبقية تبعت فوراً.

إن قمت بعمل جيد فإن هذا لا يجعل منك إنساناً طيباً

يعتقد معظم الناس أن المديح يبني ثقة الأولاد بأنفسهم، ويجعلهم يشعرون بالأمان. وفي واقع الأمر فإن المديح يمكن أن ينتج عنه التوتر وسوء التصرف. لماذا؟ يملك العديد من الأولاد، ومن وقت إلى وقت، رغبات محطمة حول أفراد عائلاتهم. وعندما يقول الوالدين لطفل، "إنك لولد رائع" فمن المحتمل أنه لا يستطيع تقبل هذا الأمر لأن صورته عن نفسه هي مختلفة تماماً. فبالنسبة إليه، لا يمكنه أن يكون (طيباً) في حين أنه قد تمنى لتوه أن تختفي أمه أو أن يمضي أخاه عطلة الأسبوع التالي في المستشفى. في واقع الأمر، فكلما زاد المديح له، كلما أساء التصرف أكثر وذلك كي يُظهر

(صورته الواقعية). يبلّغ الأهل في مرات كثيرة أنه مباشرة بعد مديح أولادهم نتيجة تصرف جيد، فإنهم يبدأون بالتصرف بوحشية، كما لو أنهم يريدون نقض المديح الذي تلقوه. من المحتمل أن يكون سوء التصرف هو طريقة الأولاد للتبليغ عن تحفظات خاصة حول صورة عامة.

ليس من الغريب بالنسبة للأولاد الذين تلقوا المديح لأنهم لامعين، أن يُصبحوا أقل ميلاً ليأخذوا على عاتقهم مهمات تعليمية تثير التحدي لأنهم لا يريدون المخاطرة بوضعهم الجيد. وبالمقابل، عندما يُمتدح الأولاد لأجل مجهوداتهم، فإنهم يصبحون أكثر إصراراً في المهمات الصعبة.

المديح المطلوب وغير المطلوب

المديح، مثله مثل البنيسلين، يجب أن لا يُوزع عشوائياً. هناك قواعد وتحذيرات بالتعاطي مع الأدوية القوية - قواعد حول التوقيت والجرعة، وتحذيرات حول مضاعفات محتملة بإثارة الحساسية. هناك تعليمات مشابهة حول توزيع الدواء العاطفي أيضاً. القاعدة الوحيدة والأكثر أهمية هي أن المديح يجب أن يُوجّه نحو مجهودات الطفل وإنجازاته، وليس إلى شخصيته ونفسيته.

يوضح المثال التالي المديح المطلوب: عملت جولي، وهي في الثامنة، بجد في تنظيف باحة المنزل. قامت بكنس أوراق الشجر، وأزالت النفايات، وأعادت ترتيب الأدوات. تأثرت والدتها وقامت بالتعبير عن رضاها عن مجهوداتها ومنجزاتها:

الوالدة: "كانت الباحة في غاية القذارة. لم أكن لأصدق بأنه من الممكن تنظيفها بيوم واحد".

جولي: "لقد فعلت ذلك!".

الوالدة: "لقد كانت مليئة بأوراق الشجر والنفايات وأشياء أخرى".

جولي: "إنني نظفتها كلها".

الوالدة: "لا شك بأنك بذلت مجهوداً كبيراً!".

جولي: "نعم، بالتأكيد فعلت ذلك".

الوالدة: "الباحة نظيفة جداً الآن. إنه لمن المفرح أن ينظر الإنسان إليها".

جولي: "إنها مرتبة".

الوالدة: "إن وجهك المشرق يكشف لي عن مدى افتخارك. شكراً لك يا عزيزتي".

جولي (بابتسامة عريضة جداً): "أهلاً بك".

شعرت جولي بالسعادة نتيجة كلمات أمها عن مجهودها وبالفخر نتيجة إنجازها. في تلك الأمسية بالكاد استطاعت انتظار مجيء والدها إلى المنزل كي تريه الباحة التي نُظفت ولكي تشعر ثانية بالفخر في أعماقها نتيجة عمل أنجز بشكل جيد.

وبالمقابل، فإن كلمات المديح التالية والتي وُجهت لشخصية الطفل هي غير مساعدة:

"يا لك من ابنة رائعة".

"أنت حقاً مساعدة أمك الصغيرة".

"ماذا عسى والدتك أن تفعل بدونك؟".

مثل هذه التعليقات يمكنها تهديد الطفلة وأن تسبب لها الإزعاج. من الممكن أن تشعر أنها بعيدة عن أن تكون رائعة وأنها غير قادرة على أن يتطابق هذا الوصف مع حياتها. إذاً، بدلاً من الانتظار بخوف حتى تتكشف الخدعة، فمن الممكن أن تريح نفسها من العبء فوراً بواسطة اعتراف على شكل سوء تصرف. إن الثناء المباشر

على الشخصية، هو مثل ضوء الشمس المباشر، غير مريح ويسبب العمى. إنه لمن المحرج لفتاة ما أن يتم إخبارها بأنها رائعة، ملائكية، كريمة، ومتواضعة. أنها تشعر بأنها مضطرة لإنكار قسم من الثناء على الأقل. وفي العلن، فإنها لا يمكن أن تقف وتقول، "شكراً، أنا أتقبل كلماتكم بكوني رائعة". ولكن في السرّ، أيضاً، فإن عليها أن ترفض مثل هذا المديح. إنها لا تستطيع أن تقول بعفوية لنفسها، أنا رائعة، أنا طيبة، وقوية، وكريمة، ومتواضعة. من الممكن أن لا تكتفي برفض المديح بل أن يكون لديها أفكار أخرى حول الذين قاموا بمدحها. إن وجدوني بهذه العظمة، فلعلهم ليسوا أذكياء.

تعلّم عملية المديح

يتألف المديح من قسمين: الذي نقوله للأولاد والأشياء التي يقولونها لأنفسهم بدورهم.

يجب على كلماتنا أن تحدد بوضوح ما الذي نحبه ونتقبله حول الأولاد وجهودهم، مساعدتهم، وعملهم، واعتباراتهم، وإبداعهم أو إنجازاتهم. إن كلماتنا يجب أن تَصاغ بشكل يُمكن للطفل أن يخرج منها باستنتاج واقعي حول شخصيته أو شخصيتها. يجب على كلماتنا أن تكون كالكانفا السحرية التي لا يستطيع الأطفال حيالها إلا أن يرسموا صورة إيجابية لأنفسهم.

قام كريم، وهو بعمر الثامنة، بمساعدة والده على ترتيب الطابق السفلي. وأثناء العملية كان عليه أن ينقل أثاثاً ثقيلاً من مكانه.

الوالد: "إن طاولة العمل هذه ثقيلة جداً. من الصعب إزاحتها".
كريم (بزهو): "لكني أزحتها".
الوالد: "إنها تتطلب الكثير من القوة".
كريم (مُظهراً عضلاته): "أنا قوي".

قام والد كريم، في هذا المثال، بالتعليق على صعوبة المهمة. لقد قام كريم بنفسه بلفت الانتباه إلى قوته الشخصية. لو قال له والده، "أنت قوي جداً، يا بني" لكان من الممكن أن يجيب، "لا، أنا لست كذلك. يوجد صبيان أقوياء أكثر مني في صفي". وعندها فإن جدالاً عقيماً، إن لم يكن مرّاً، كان من المحتمل أن يتبع هذا.

عادة ما نقوم بمديح أطفالنا عندما نريدهم أن يشعروا بشكل أفضل تجاه أنفسهم. لماذا إذاً، عندما نقول لابنتنا، "أنت جميلة!" فإنها تنكر ذلك. لماذا إذاً، وعندما نقول لابننا، "إنك لامع"، فإنه يشعر بالحرج وينصرف بعيداً. هل من الممكن أن يكون من الصعب إرضاء أولادنا إلى درجة أنه حتى المديح لا يقوم بمساعدتهم؟ بالطبع لا. والأقرب إلى الواقع هو أن يكون أطفالنا، مثل معظم الناس، لا يتجاوبون مع كلمات المديح التي تقيّم شخصياتهم أو خصائصهم الذهنية. يجب أن لا يكون الأطفال موضع تقييم.

هناك طريقة أفضل: التوصيف الذي يُسرف في البهجة والإعجاب والكلمات التي تُوصل الاعتراف بالمجهود، والتعابير التي تنقل الاحترام والتفهم.

كانت جيهان، وهي بعمر الثانية عشرة، لوحدها في المنزل ذات مساء حينما حاول لص اقتحام المنزل. حاولت أن تنادي الجيران، لكن لم يجاوبها أحد. ثم قامت بالاتصال بالبوليس.

وجد والداها عندما عادا إلى المنزل رجل بوليس وهو يأخذ إفادتها. كان الوالد والوالدة مندهشين بالطريقة التي تعاملت فيها مع الحادث المرعب.

إلا أنهما لم يقوما بالثناء عليها عن طريق القول إنها بنت رائعة، ولا بأنها بنت ناضجة. بدلاً من ذلك قاما بالتكلم عن الوضع وقاما بالاستفاضة عن مدى قبولهما لسلوكها الفعال.

أبلغها والدها: "إن الطريقة التي تصرفت بها تنطبق على تعريف هيمنغواي للشجاعة: (غريس تجت الضغوط). كم هو من المؤثر أن ترى ابنة الثانية عشرة وهي تحافظ على هدوئها في ظروف صعبة، وهي تفعل ما بوسعها كي تحمي نفسها، وتنادي جيرانها، ثم تطلب البوليس. وأن نراك تعطين التفاصيل الضرورية. أمك وأنا نكنّ لك الكثير من الاحترام".

أصغت جيهان في حين أنها بدأت بالاسترخاء. وارتسمت ابتسامة كبيرة على وجهها ثم قالت: "أظنني أستطيع القول إنني أتعلم كيفية مواجهة الحياة".

وبسبب استجابة والديها، لم تقم جيهان بالشكوى لأنها تُركت وحيدة. وعلى العكس من ذلك، لقد خرجت من وضع مخيف وهي تشعر بأنها أكثر جدارة.

وهنا مثال آخر: أمضت والدة عمر الأمسية وهي تراقب ابنها يلعب كرة القدم. وبعد انتهاء المباراة، أرادت أن تتشارك مع ابنها التقدير لمهارته وإنجازاته، وقامت بوصف الأشياء التي أثرت فيها بشيء من التفصيل: "كان من الممتع أن أتفرج عليك وأنت تلعب كرة القدم هذا المساء، وخصوصاً الثواني العشر الأخيرة عندما اغتنمت فرصةً للتسديد. لقد ركضت كل المسافة إلى الجانب الآخر من الملعب منطلقاً من مركزك الدفاعي وسجلت هدف الفوز. بالتأكيد يجب أن تكون فخوراً للغاية!".

لقد قامت بإضافة "يجب أن تكون فخوراً للغاية" لأنها أرادته أن يطور فخراً داخلياً بنفسه.

عمد والدٌ إلى الطلب من ابنته البالغة عامها السادس، جينيفر، بمساعدته على تجميع أوراق الشجر التي قام بكنسها. وعند الانتهاء من العمل، أشار الوالد إلى الكومات وقال، "واحدة، اثنتان، ثلاثة،

أربعة، خمسة، ست كومات في ثلاثين دقيقة! كيف استطعت إنجاز هذا العمل بمثل هذه السرعة؟" وذلك المساء وبينما كانت جينيفر تتمنى لوالدها ليلة طيبة، قالت له، "أبي هل تستطيع أن تخبرني عن الكومات مرة أخرى؟".

يتطلب الأمر الكثير من الجهود كي نكون محددين ووصفيين في مديحنا. يستفيد الأولاد من المعلومات والتقدير أكثر مما يستفيدون عندما يجري تقييم نفسياتهم.

تركت والدة جميل هذه الملاحظة على غيتار ابنها: "إن عزفك يمنحني سعادة عظيمة". كان ابنها مسروراً. "شكراً لك على قولك بأنني عازف ماهر"، لقد قام بالتعبير عن تقدير أمه بواسطة عبارة من المديح الذي تلقّاه.

يمكن للمديح أن يكون محبطاً. وهذا يعتمد على الذي تقوله الطفلة لنفسها بعد أن تسمع مديحاً.

عندما وصلت ليندا، البالغة الثانية عشرة، إلى المرحلة الثالثة من لعبة الفيديو التي كانت تلعبها، صاح بها والدها، "أنت عظيمة! إنك تملكين تنسيقاً متكاملاً! إنك لاعبة خبيرة". فقدت ليندا رغبتها بمتابعة اللعب وانصرفت. لقد جعل مديح والدها من الصعب عليها أن تتابع لأنها قالت لنفسها، "يظن والدي إنني لاعبة عظيمة، لكنني لست خبيرة. لقد وصلت إلى المرحلة الثالثة بالحظ. إن جربت ثانية، فقد لا أصل للمرحلة الثانية. من الأفضل لي أن أنهي اللعبة وأنا متقدمة". "كان بإمكان والدي أن يكون مساعداً أكثر لو أنه اكتفى بالمراقبة، "لا شك أن الوصول لمرحلة جديدة هو شيء رائع".

توضح الأمثلة التالية هذه النقطة أكثر:

مديح مساعد: شكراً للقيام بتنظيف السيارة، إنها تبدو جديدة مرة أخرى.

استنتاج محتمل: لقد قمت بعمل جيد. عملي يلقى التقدير.

(مديح غير مساعد: أنت شاطر).

مديح مساعد: لقد استلطفت بطاقتك التي تتمنى لي الشفاء فيها. لقد كانت بغاية الجمال واللباقة.

استنتاج محتمل: لديّ ذوق جيد. أستطيع الاعتماد على خياراتي.

(مديح غير مساعد: إنك تراعي الآخرين دائماً).

مديح مساعد: قصيدتك مسّت قلبي.

استنتاج محتمل: أنني لسعيد بأن أستطيع كتابة القصائد.

(مديح غير مساعد: إنك لشاعر عظيم في مثل سنك).

مديح مساعد: المكتبة التي قمت بصنعها تبدو أنيقة.

استنتاج محتمل: إنني قادر.

(مديح غير مساعد: إنك لنجار ماهر).

مديح مساعد: لقد بعثت رسالتك فيّ بهجة عظيمة.

استنتاج محتمل: إنني أستطيع أن أمنح الآخرين البهجة.

(مديح غير مساعد: أنت كاتب ممتاز).

مديح مساعد: إنني أقدر كثيراً تنظيفك للصحون هذا اليوم.

استنتاج محتمل: إنني شخص مسؤول.

(مديح غير مساعد: لقد قمت بعملي أفضل من أي شخص آخر).

مديح مساعد: شكراً على إخباري بأنني قمت بإعطائك أجرة زائدة. إنني أقدر ذلك كثيراً.

استنتاج محتمل: إنني مسرور كوني أميناً

(مديح غير مساعد: إنك لطفل أمين).

مديح مساعد: لقد أعطاني موضوعك عدة أفكار جديدة.
استنتاج محتمل: باستطاعتي أن أكون أصيلاً.
(مديح غير مساعد: إنك فوق مستوى صفك. بالطبع ما زال أمامك الكثير كي تتعلمه).

مثل هذه العبارات الوصفية واستنتاجات الأطفال الإيجابية هي أحجار بناء الصحة الذهنية. إن الأشياء التي يستنتجونها عن أنفسهم استجابة لكلماتنا، يعيد الأولاد صياغتها لأنفسهم لاحقاً. إن التصريحات الواقعية والإيجابية التي تتكرر في أعماق الأولاد تقرر إلى حدٍّ بعيد رأيهم الصالح عن أنفسهم والعالم من حولهم.

تزويد ولدك بالتوجيه بدلاً من النقد

النقد والمديح هما وجهان لعملة واحدة. كلاهما يقدّر. ولتجنب كوننا نقدّر، فإن علماء النفس لا يستعملون النقد للتأثير على الأطفال. إنهم يستعملون التوجيه. في حالة النقد فإن الوالدين يقومان بمهاجمة ميزات شخصية أولادهم ونفسياتهم. في التوجيه، نحن نحدد المشكلة وحلاً ممكناً. إننا لا نقول شيئاً للولد عن نفسه أو نفسها.

عندما أراقت ناديا، البالغة الثامنة من عمرها، العصير عن غير قصد قامت والدتها بالتعليق بهدوء، "إنني أرى العصير وقد انسكب. دعينا نحصل على كوب آخر من العصير، وإسفنجة". ثم نهضت وناولت ابنتها العصير والإسفنجة. نظرت ناديا إليها بارتياح وعدم تصديق، وتمتمت، "إلهي، شكراً، أمي". نظفت الطاولة بينما كانت أمها تساعدها. لم تقم بإضافة تعليقات جارحة أو تنبيهات غير مفيدة. روت والدة ناديا، "كنت على وشك قول، كوني حريصة في المرة

القادمة، لكني عندما رأيتُ مدى امتنانها على سكوتي الخيّر لم أقل شيئاً".

عندما تحصل الأخطاء، فذلك لا يكون الوقت المناسب لتعليم المخطئ أي شيء حول شخصيته. وعندما تحصل الأخطاء، فمن الأفضل أن نتعامل مع الحادثة فقط، وليس مع الشخص.

تصوّر بأنك تقود برفقة شخص تحبه وقد أخطأت السير عند منعطف. هل يكون من المساعد منه أو منها أن يقولوا، "لماذا أخطأت بالمنعطف؟ ألم ترَ الإشارة؟ هناك خلفنا إشارة كبيرة وبإمكان أي شخص أن يراها". هل كنت ستشعر في تلك اللحظة بدفق كبير من الحب؟ هل كنت ستقول لنفسك، إنني عازم على تحسين قيادتي وقراءتي لأنني أريد أن أرضي من أحب؟ أو هل ستكون مدفوعاً لأن تستجيب بشكل جيد؟ ما هو الشيء الذي يكون مساعداً. التأوه العاطفي المتحنن مثل: "أوه، يا عزيزي، كم أن هذا الأمر هو مخيب!" أو هذه المعلومة البسيطة فقط! "هناك مخرج على بعد أحد عشر ميلاً من هنا".

عندما تقع الأخطاء، قم بالاستجابة بدلاً من القيام بردة فعل

تتطور المشاكل في العديد من البيوت بين الأهل والأولاد في متتابعة معروفة. يقول الولد أو يفعل شيئاً "خاطئ". تكون ردة فعل الأب شيئاً مُهيناً. يرد الولد بشيء أسوأ. يثور الوالد بتهديدات عالية النغمة. ثم تدب الفوضى.

كان نادر وهو بعمر السابعة يلعب بفنجان فارغ خلال تناول طعام الإفطار بينما كان والده يقرأ صحيفة.

الوالد: "ستكسره. أنت تكسر الأشياء دائماً".

نادر: "لا أنا لا أقوم بذلك".

في هذه اللحظة يسقط الفنجان على الأرض وينكسر.

الوالد: "أنت غبي لأنك تصرخ بصوتٍ عالٍ، إنك شديد الغباء. أنت تكسر كل شيء في البيت".

نادر: "أنت غبي أيضاً. لقد كسرت طبق أمي المفضل".

الوالد: "لقد وصفت أباك بالغبي! أيها الوقح".

نادر: "أنت وقح. لقد وصفتني بالغباء أولاً".

الوالد: "لا أريد أن أسمع أية كلمة منك! إصعد إلى غرفتك فوراً!".

نادر: "هيا، اجعلني أصعد!".

أمام هذا التحدي المباشر لسلطته، أصبح الوالد مغتاظاً. أمسك بابنه وبدأ يضربه بكل قسوة. وأثناء محاولته الهرب، قام نادر بدفع والده نحو باب زجاجي. انكسر الزجاج وتسبب بجرح يد والده. أوقع منظر الدم نادر في ذعر. خرج راكضاً من المنزل ولم يره أحد حتى وقت متأخر من المساء. لقد كان المنزل بكامله مضطرباً ولم ينم أحد جيداً في تلك الليلة.

إن كون نادر قد تعلم أو لم يتعلم تجنب الفناجين الفارغة هو شيء أقل أهمية من الدرس السلبي الذي تعلمه حول نفسه ووالده. والسؤال هو، هل كانت هذه المعركة ضرورية؟ هل كان العراك لا مهرب منه؟ أو أن بالإمكان التعاطي مع مثل هذه الحوادث بحكمة أكبر؟

لدى رؤية ابنه وهو يلعب بالفنجان، كان بإمكان الوالد أن

يسحبه منه ويوجه انتباهه لبديل مناسب أكثر، كرة مثلاً. أم عندما انكسر الفنجان كان بإمكانه مساعدة ابنه في التخلص من الأجزاء المكسورة، مع تعليقات مثل: "الفناجين معرضة للكسر بسهولة. من كان يعتقد أن مثل هذا الفنجان الصغير بإمكانه التسبب بمثل هذه الفوضى الكبيرة".

كان بإمكان المفاجأة الناتجة عن هذه الجملة ذات الوتيرة المنخفضة أن تحمل نادر على التكفير عن فعلته والاعتذار بشأن هذه الحادثة المؤسفة. وفي غياب الصراخ والضرب، كان بإمكانه حتى أن يتمتع بحضور الذهن ليستنتج بأن الفناجين غير معدّة للعب.

الحوادث المؤسفة الصغيرة والقيم المهمة. من خلال حوادث مؤسفة صغيرة بإمكان الأطفال أن يتعلموا دروساً مهمة بالقيم. يحتاج الأطفال أن يتعلموا من والديهم التمييز بين الحوادث التي هي مجرد غير مفرحة ومزعجة وبين تلك المفجعة والمأساوية. يقوم العديد من الأهل بردة فعل تجاه بيضة مكسورة مثلما يفعلون تجاه ساق مكسورة، وتجاه زجاج نافذة مهشم كما يفعلون تجاه قلب محطم. يجب أن تعيّن الحوادث المؤسفة التافهة كأشياء تافهة للأطفال: "وهكذا لقد فقدت قفازيك مجدداً". إن هذا هو شيء مزعج. إنه مؤسف، لكنه ليس بالشيء الكارثي. إنه فقط حادثة مؤسفة.

إن قفازاً مفقوداً يجب أن يقود فقط إلى تعكير المزاج، وليس بالضرورة أن يدفع قميصاً ممزق نحو الفوضى كما هي الحال في التراجيديا اليونانية.

وعلى النقيض من ذلك، فإن بإمكان الحوادث المؤسفة أن توفر الفرصة المناسبة لتعليم القيم. بدأت ديانا، ذات الثمانية أعوام، بالبكاء بمرارة عندما فقدت الحجر الكريم في خاتمها. نظر والدها إليها وقال بكل وضوح وقوة، "جواهر المولد في بيتنا ليست بتلك الأهمية. الناس

هم المهمون. المشاعر هي المهمة. كل شخص معرض لأن يفقد حجراً، لكن الأحجار يمكن تعويضها. إنها مشاعرك أنت ما يهمني. أنت تحبين ذلك الخاتم حقاً. آمل أن تجدي الحجر".

إن الانتقاد من قبل الوالدين هو شيء غير مساعد. إنه يولد الغضب والسخط. وحتى أسوأ من ذلك، فالأولاد الذين يتعرضون للنقد بصورة مستمرة يتعلمون إدانة أنفسهم والآخرين. إنهم يتعلمون أن يشكّوا بقيمتهم الذاتية وأن يستصغروا قيمة الآخرين. إنهم يتعلمون أن يشكّوا بالناس وأن يتوقعوا مصيرهم الشخصي.

وعد جهاد، البالغ من العمر أحد عشر عاماً، بأن يقوم بغسل سيارة العائلة. إلا أنه نسي إن يفعل ذلك. ثم قام بمحاولة آخر دقيقة ليقوم بالعمل لكنه لم يتمكن من إنهائه.

الوالد: "تحتاج السيارة لعمل أكثر، يا بني، وخصوصاً على سطحها والجهة اليسرى منها. متى باستطاعتك القيام بذلك؟".

جهاد: "أستطيع العمل على السيارة هذه الليلة".

الوالد: "شكراً لك".

وفي مكان النقد، أعطى الوالد معلومات بدون أي انتقاص لابنه، مفسحاً المجال له للقيام بالمهمة بدون أن يصبح غاضباً. تصور كيف كان يمكن لجهاد أن يتصرف بطريقة مختلفة لو أن والده استعمل النقد في سعيه لتثقيف ابنه:

الوالد: "هل قمت بغسل السيارة؟".

جهاد: "نعم يا أبي".

الوالد: "هل أنت متأكد؟".

جهاد: "أنا متأكد".

الوالد: "أتدعو هذا غسلاً؟ لقد قمت باللعب بها كعادتك دائماً. المرح، إنه كل ما ترغب به. أتعتقد أنه يمكنك الاستمرار بالحياة هكذا؟ مع هذا العمل الموحل لن تصمد يوماً واحداً في وظيفة. إنك شخص غير مسؤول، هذا ما أنت عليه!".

وأيضاً لم تعرف والدة ناديا، البالغة من العمر تسعة سنين، كيف تستجيب لابنتها، بدون الانتقاد.

في أحد الأيام، وعندما عادت ناديا إلى المنزل من مدرستها، وهي بحالة هستيرية تشكو، "لقد حدثت كل الأشياء لي هذا اليوم؛ لقد وقعت كتبي في البركة؛ وظل الأولاد يفتعلون المشاكل معي، وأحدهم سرق حذائي،" وبدل أن تقوم أمها بالتعاطف معها، فقد لامتها وانتقدتها: "لماذا تحدث كل هذه الأشياء معك؟ لماذا لا تكونين مثل غيرك من الأولاد؟ ما خطبك؟" بدأت ناديا بالبكاء. ما هو الشيء الذي كان بإمكانه أن يساعد ناديا على الشعور بالتحسن؟ إنه اعتراف متعاطف بسيط بصعوبة يومها: "أوه، يا عزيزتي، بالتأكيد مررّت بيوم صعب فوق العادة!".

النعوت المهينة تؤذي أولادنا

الصفات المهينة، مثل السهام المسمومة، يجب عدم استعمالها ضد أولادنا. وعندما يقول شخص، "هذا كرسي بشع". فلا شيء يحدث للكرسي. إنها لا تشعر بالإهانة ولا بالإحراج. إنها تبقى كما هي بغض النظر عن الصفة التي ألصقت بها. عموماً، عندما يوصف الأولاد بالبشعين أو بالغباء أو بالبلادة، فإن شيئاً يحدث لهم. هناك تفاعلات في أجسامهم وفي أنفسهم. ينمو السخط فيها، والغضب، والكره. تبرز خيالات الانتقام. ويظهر على السطح السلوك غير المطلوب وأعراض أخرى متعبة. إن الهجومات اللفظية تنتج سلسلة

من التفاعلات تجعل الأولاد وأهلهم في حالة مزرية.

عندما يوصف الولد بالبلادة، فمن الممكن أن يرد في البداية "لا، أنا لست بليداً". ولكن في أكثر الأحيان يقوم بتصديق والديه، إنه يبدأ بالتفكير بنفسه على أنه شخص بليد. وعندما يحدث أن يتعثر أو أن يسقط، فمن الممكن أن يقول لنفسه بصوت عال، "إنك لبليد جداً!" ومنذ ذلك الحين وصاعداً، سيقوم بتجنب الظروف التي تحتاج إلى بداهة لأنه مقتنع بأنه بليد بما فيه الكفاية كي لا ينجح.

عندما يتم إخبار بنت وباستمرار من قبل والديها ومعلميها بأنها غبية، فإنها تميل إلى تصديق ذلك. وتبدأ بالتفكير عن نفسها بهذه الطريقة. ثم تقوم بترك المجهودات الفكرية، وتعتقد أن تجنب الإهانة يكون بتجنب المسابقات والمنافسات. يتمحور شعورها بالأمان حول عدم المحاولة. وشعارها بالحياة يصبح: "إن لم أجرب، فإنني لن أفشل".

أليس من المدهش معرفة كم من التعليقات السلبية والمهينة التي يطلقها الآباء بحضور أطفالهم بدون إدراك نتائجها المؤذية والمهينة؟ وعلى سبيل المثال:

"إنها كأمها تماماً، عنيدة. إنها تفعل ما تريده. ليس عندنا أي تحكم عليها".

"كل ما تعرفه هو كلمة أعطني، أعطني. لكنها لا تشعر بالرضا أبداً، بغض النظر عن كثرة ما تعطيها".

"ذلك الصبي الصغير الجميل يأخذ كل لحظات يومي. إنه غير مسؤول لدرجة كبيرة. عليّ أن أراقبه كصقر".

للأسف، فالأولاد يأخذون هذه الملاحظات بجدية. يعتمد الأطفال الصغار بصورة خاصة على والديهم لإخبارهم من هم وما الذي

يستطيعون أن يكونوا. ويحتاج الأطفال لتطوير إحساس قيّم عن أنفسهم، إلى سماع الملاحظات الإيجابية على الأخص عن ذواتهم.

إنه لمن السخرية أن نرى أن العديد من الأهالي يجدون أن تحديد الأخطاء في أولادهم هو أسهل من تحديد حسناتهم. ومع هذا، فإذا أردنا أن يكبر أولادنا وهم يشعرون بالثقة ومطمئنين ذاتياً، فإن علينا اغتنام كل فرصة للتأكيد على التعليقات الإيجابية ونجنب التعليقات المهينة.

التواصل المتطابق: هل تناسب الكلمات المشاعر

بإمكان الأولاد أن يتسببوا بالإزعاج وأن يُثيروا الغضب. لكننا نفعل ما بوسعنا كي نكون صبورين ومتفهمين. وفي النهاية ينفد صبرنا وننفجر، لربما بسبب غرفة ولد: "أنت لا تستحق أن تعيش حتى في زريبة البهائم!" وبعد أن يسيطر علينا تأنيب الضمير نحاول أن نعتذر: "لم أقصد ذلك. إنك تستأهل أن تعيش بمكان أفضل".

نميل إلى الاعتقاد بأن الصبر هو فضيلة. لكن هل هو كذلك؟ ليس إن كان علينا أن نتظاهر بالهدوء في الوقت الذي نكون فيه مستثارين، وعندما لا نتصرف بالطريقة التي نشعر بها، وعندما يقوم سلوكنا بإخفاء مشاعرنا الحقيقية بدل أن يعكسها.

وبسبب أننا قد نشأنا على عدم إظهار مشاعرنا الحقيقية، فإننا نشعر بأكبر الفخر عندما نكون وسط حالة هياج كبير، ونقوم بإظهار أدنى الانفعالات. بعضهم يدعو ذلك صبراً.

لكن ما يحتاجه الأطفال ويشعرون بالامتنان حياله من والديهم هو رد الفعل المتطابق. إنهم يريدون أن يسمعوا الكلمات التي تعكس مشاعر أهلهم الحقيقية.

من غير المعتاد وحتى بالنسبة لطفل صغير أن يقوم بحماية

نفسه أو نفسها من الغضب الأبوي بتصويب أقوى الاتهامات: "أنتم لا تحبونني". "ولكن بالطبع نحن نحبك!" يصرخ الولد بنبرة غاضبة جداً لدرجة أنها تلغي الكلمات بدون تطمين الولد. لا يشعر الآباء بالمحبة حينما يكونون غاضبين. وبإدخال حجة الحب يقوم الطفل بوضع أباه في موقف الدفاع، ناقلاً وبذكاء التركيز منه إلى الوالدين.

فقط الأهل الذين يعطون لأنفسهم الإذن بعدم الشعور بالمحبة في أوقات غضبهم بإمكانهم الرد على اتهامات طفلهم بدون اتخاذ موقف الدفاع: "إنه ليس الوقت المناسب للحديث عن الحب، لكنه الوقت المناسب للحديث عن الشيء الذي جعلني غاضباً".

وكلما زاد غضب الوالد أو الوالدة، كلما ازدادت حاجة الطفل كي يحصل على الاطمئنان. لكن التعبير عن الحب بنبرة غاضبة لا يبعث على الارتياح. إنه لا يجعل الطفل يشعر بأنه محبوب. إن ذلك يُربك فقط لأن ما يسمعه الطفل ليس كلمات المحبة، إنما الغضب الذي تنقله النبرة الغاضبة. إنه لمن المساعد اكثر أن يتعلم الولد أن الغضب لا يؤدي إلى التخلي. وأن فقدان مشاعر المحبة هي حالة مؤقتة فقط، وستظهر ثانية حالما يختفي الغضب.

التعامل مع غضبنا الذاتي

نحن لم نتعلم في طفولتنا كيفية التعامل مع الغضب كحقيقة من حقائق الحياة. لقد تعلمنا أن نشعر بالذنب عندما نشعر بالغضب وبالذنب أيضاً عندما نعبّر عنه. لقد جُعلنا نعتقد بأن الغضب هو سيئ جداً. لم يكن الغضب جنحة، لقد كان جناية. نحاول مع أولادنا أن نكون صبورين. وفي الحقيقة صبورين للغاية إلى حين انفجارنا عاجلاً أم آجلاً. نحن نخاف أن يكون غضبنا مؤذياً لأولادنا، لذلك فإننا نحتفظ به، كما يحتفظ غطاس الأعماق بأنفاسه. وفي كلتا

الحالتين، عموماً، فإن المقدرة على الاحتفاظ هي محدودة.

الغضب، مثل الرشح الشائع، هو مشكلة متكررة. قد لا نحبه لكننا لا نستطيع تجنبه. قد نعرفه جيداً، لكننا لا نستطيع منع ظهوره. يبرز الغضب في متتاليات وظروف متوقعة، ومع هذا فإنه يظهر فجأةً وبدون توقع على الدوام. وعلى الرغم من أنه لا يدوم طويلاً، فإن الغضب يبدو خالداً في حينها.

عندما نفقد السيطرة على مزاجنا، فإننا نتصرف كما لو أننا فقدنا رشدنا. نقول ونفعل أشياء لأولادنا قد نتردد في توجيهها إلى أعدائنا. نحن نصرخ، نهين، ونهاجم وعندما ينتهي الضجيج، نشعر بالذنب ونقرر بهدوء أن لا يتكرر ذلك. لكن وبشكل لا يمكن تجنبه فالغضب يضرب مجدداً، ويُبطل نياتنا الحسنة. ومرة أخرى فإننا نوجه سياط غضبنا إلى الذين نذرنا حياتنا وثروتنا من أجل مصلحتهم.

إن القرارات حول عدم الغضب ثانية هي أسوأ من أن تكون فاشلة فقط. إنها تقوم فقط بصب الزيت على النار. الغضب، مثل الإعصار، هو حقيقة من حقائق الحياة يجدر بنا الاعتراف بها والتحضر لها. إن البيت الذي يغمره السلام، مثل العالم الهادئ الذي نحلم به، لا يعتمد على تغير مفاجئ في الطبيعة الإنسانية. لكنه يعتمد على طُرق مخطط لها بإمكانها تقليل التوتر بطريقة منهجية قبل أن يؤدي إلى الانفجار.

ومن الناحية العاطفية فالأهل الأصحاء ليسوا بمعصومين. إنهم يشعرون بغضبهم ويحترمونه. إنهم يستخدمون غضبهم كمصدر للمعلومات، كعلامة على اهتمامهم. إن كلماتهم متطابقة مع مشاعرهم. إنهم لا يخفون مشاعرهم. توضح الحادثة التالية كيف أن أماً شجعت ابنتها على التعاون وذلك بالتنفيس عن غضبها بدون إهانة أو تحقير لها.

وصلت حنين، وهي بعمر الحادية عشرة، إلى بيتها وهي تصرخ: "ليس بإمكاني أن ألعب كرة السلة. لا أملك قميصاً" كان بإمكان الأم أن تعطي ابنتها حلاً مقبولاً: "قومي بارتداء بلوزة. كان باستطاعتها أن تساعدها، على أن تبحث عن قميصها. وبدلاً من ذلك، قررت أن تعبر عن مشاعرها الحقيقية: "إنني غاضبة، أكاد أجن. لقد ابتعت لك ستة قمصان لكرة السلة وكلها إما وُضعت بغير مكانها أو أنها فُقدت. إن مكان قمصانك هو خزانتك. وبعد ذلك، عندما تحتاجينها، ستعرفين أين ستجديها".

عبّرت والدة حنين عن غضبها دون إهانة ابنتها، وكما علّقت لاحقاً: "لم أقم أبداً بذكر الأحداث المؤسفة السابقة أو بفتح الجروح القديمة. ولا ألصقت بابنتي أي نعت. لم أقم بإخبارها بأنها غافلة وغير مسؤولة. لقد قمت فقط بوصف ما شعرت به وما الذي ينبغي القيام به بالمستقبل لتجنب عدم الارتياح".

ساعدت كلمات الوالدة حنين على الوصول إلى حل. لقد سارعت إلى البحث عن القمصان الموضوعة في غير مكانها في بيت صديقتها وفي غرفة الخزائن في النادي.

للغضب الأبوي مكان في تثقيف الولد. وبالحقيقة فإن عدم السيطرة على الغضب في لحظات معينة سيؤدي فقط إلى الإيحاء بعدم الاكتراث بالنسبة للولد، وليس بالطيبة. إن الذين يهتمون لا يمكنهم استبعاد الغضب. إن هذا لا يعني أن بإمكان الأطفال تحمل طوفان الغضب. إن ذلك يعني أن بإمكانهم تحمل الغضب الذي يقول، "إن هناك حدوداً لتحملي".

وبالنسبة للأبوين، فالغضب هو عاطفة مكلفة: ولكي يستحق ثمنه، فإنه يجب أن لا يُستخدم دون منفعة. يجب أن لا يستخدم الغضب بشكل يتزايد مع التعابير. إن العلاج يجب أن لا يكون أسوأ

من المرض. يجب أن يتم التعبير عن الغضب بطريقة تجلب بعض الراحة للوالد، وبعض التأمل للولد، وبدون مضاعفات جانبية مؤذية لأيّ منهما. ولهذا فإننا يجب أن لا نوبخ أولادنا أمام أصدقائهم. إن ذلك يجعلهم ينفعلون أكثر، وهذا بدوره يجعلنا أكثر غضباً. إننا لسنا مهتمين بتكوين أو إدامة موجات الغضب، المواجهة أو الانتقام. وعلى العكس من ذلك، فإننا نريد أن نصل لهدفنا وأن ندع الغيوم العاصفة تتبخر.

ثلاث خطوات للبقاء

لكي نحضر أنفسنا في أوقات الهدوء ولنستطيع التعامل مع أوقات الإجهاد، يجب علينا أن نعترف بالحقائق التالية:

1. تقبل حقيقة أننا سنكون غاضبين أحياناً، خلال التعامل مع الأولاد.
2. يحق لنا أن نغضب بدون الشعور بالذنب أو الخجل.
3. وباستثناء واحد كوقاية، يحق لنا أن نعبر عما نشعر به. بإمكاننا التعبير عن مشاعرنا الغاضبة بشرط أن لا نهاجم شخصية الطفل أو نفسيته.

هذه الفرضيات يجب تطبيقها بقواعد صلبة للتعامل مع الغضب. الخطوة الأولى في التعامل مع المشاعر المتلاطمة هي في تحديدها بوضوح بالاسم. إن هذا يعطي تحذيراً لمن يهمه الأمر لإجراء تعديلات أو ليأخذ حذره. نفعل ذلك بداية مع الضمير أنا. "أنا أشعر بالانزعاج" أو "أنا أشعر بالغيظ".

إن لم تجلب لنا تعابيرنا القصيرة الارتياح، فإننا نتقدم للخطوة التالية. نقوم بالتعبير عن غضبنا بحدّة متزايدة:

"أنا أشعر بالغضب".

"أنا أشعر بالغضب الشديد".

"أنا أشعر بالغضب الشديد، الشديد".

"أنا أشعر بالاهتياج".

في بعض الأحيان مجرد التعبير عن مشاعرنا (بدون إيضاحات) يمنع الولد من سوء التصرف. وفي أوقات أخرى قد يكون من الضروري أن نتقدم إلى الخطوة الثالثة، وهي أن نوضح سبب غضبنا، ورد فعلنا الداخلي وأفعالنا التي نتمناها.

"عندما أرى الأحذية، والجوارب، والقمصان، والكنزات تتناثر على كامل أرض الغرفة، أصبح غاضبة، وأصبح ثائرة. أشعر وكأنه بإمكاني أن أفتح النافذة وأقوم برمي كل هذه الفوضى إلى الشارع".

"عندما أراك تضرب أخاك فإنني أصبح غاضبة. أصاب بالجنون في داخلي لدرجة خطيرة. أبدأ بالغليان. لن أسمح لك أبداً بإيذائه".

"عندما أراكم تركضون كلكم مبتعدين عن طعام الغداء لمشاهدة التلفاز، وتتركونني مع الأطباق الوسخة والمقالي المليئة بالدهون، فإنني أشعر بالسخط! أصبح مجنونة لدرجة، وأغلي بالداخل! أشعر بالرغبة بتناول كل الأطباق وكسرها على جهاز التلفاز!".

"عندما أدعوكم للغداء ولا تأتون، أصبح غاضبة. أصبح غاضبة جداً. وأقول لنفسي، لقد طبخت وجبة جيدة وأريد بعض التقدير، وليس خيبة الأمل!".

يسمح هذا النهج للوالدين بالتنفيس عن غضبهم بدون التسبب

بالأذى. وعلى العكس من ذلك، فيحتمل أن يوضح درساً مهماً بكيفية التعبير عن الغضب بأمان. يمكن للطفل أن يعرف بأن غضبه أو غضبها الخاص ليس مأساوياً، ويمكن التخلص منه بدون تحطيم أي شخص. يتطلب هذا الدرس أكثر من التعبير عن الغضب من قبل الوالدين. يتطلب أن يعيّن الأهل لأولادهم الأقنية المقبولة للتعبير العاطفي ويوضح لهم بالأمثلة طرقاً آمنة ومحترمة للتعبير عن غضبهم.

يتقبل الأزواج أيضاً الغضب دون الشعور بالإهانة. روى أحد الآباء الحادثة التالية: "بينما كنت أغادر البيت لعملي في أحد الصباحات، أخبرتني زوجتي بأن ابننا هادي، البالغ تسع سنوات من عمره، وبينما كان يلعب في غرفة الجلوس، قام بكسر زجاج ساعة الحائط القديمة للمرة الثانية. غضبت، ونسيت كل ما تعلمته، وقمت بالهجوم، "من الواضح أنك لا تقدّر أغراضنا! انتظر حتى أعود مساءً إلى المنزل. سأعاقبك بشكلٍ قاسٍ كي لا تتجرأ وتلعب بالكرة في غرفة الجلوس!" رافقتني زوجتي إلى الباب، بدون أن أدرك بأن إطلاق النعوت هو مؤذٍ للأزواج مثلما للأولاد، وقالت لي: "يا رجل، يا لغباوة هذا الشيء الذي قلته لهادي". وبما أنني أحب زوجتي، كظمت غضبي وأجبتها، "أظن بأنك على حق. بداية كنت غاضباً على ابني فقط. وبعد أن نعتتني زوجتي بالغباء، أصبحت مغتاظاً منها أيضاً. كنت قد بدأت أشعر بالذنب لعودتي إلى طريقتي القديمة بالكلام. لم أكن بحاجة إليها لتزيد غضبي. كم كان من المساعد أكثر لو قالت لي، "إنه لمن المُغضب أن يكسر الزجاج مرتين. إنني أتساءل كيف يمكننا مساعدة هادي على تجنب هذه الحادثة بالمستقبل".

كان والد ميليسا، وهي في السابعة، محظوظاً أكثر. عرفت زوجته كيف تؤثر عليه بدون إغضابه.، وكانوا كلهم داخل السيارة ذات مساء حينما جرت هذه المحادثة:

ميليسا: "ماذا تعني كلمة بيتزا؟".

الوالد: "بيتزا؟ إنها كلمة إيطالية مرادفة لفطيرة".

ميليسا: "ماذا تعني كلمة صيدلية؟".

الوالد: "إنها كلمة أخرى لمخزن الأدوية".

ميليسا: "ماذا تعني كلمة مصرف؟".

الوالد (بدأ بالغضب): "إنك تعرفين تلك الكلمة. إنه المكان الذي يحتفظ فيه الناس بأموالهم".

ميليسا: "كيف يتغير النهار إلى ليل؟".

الوالد (غاضب جداً): "يا الله، إنك حريصة على طرح الكثير من الأسئلة. عندما تغرب الشمس لا يعود هناك أي ضوء".

ميليسا: "لماذا يتحرك القمر مع السيارة؟".

الوالدة: "يا له من سؤال مهم! هل تعلمين بأن هذه القضية قد حيرت العلماء لمئات السنين، لذلك قرروا أن يدرسوا حركات القمر؟".

ميليسا (وهي متشوقة): "يا الله، إذاً سأصبح عالمةً. ثم سأذهب إلى المكتبة وأجد كتاباً يخبرني كل شيء عن القمر".

توقفت الأسئلة. فهمت هذه المرأة بأن مواصلة الإجابة على أسئلة الأولاد من شأنه أن يشجعهم على طرح المزيد من الأسئلة فقط. لكنها قاومت دافعاً لتدل زوجها على ذلك مباشرة. بدلاً من ذلك، فقد أوضحت بالمثال أنه بعدم إعطاء ابنتها جواباً صريحاً، فقد ساعدتها على إيجاد طريقها الخاص لإشباع فضولها.

والدة كريم، التي كانت تحاول أن لا تشجع زوجها على توزيع الأوامر على الأولاد، شاركت بهذه الحادثة: في إحدى الأمسيات وبينما كانت تتناول كأساً من المشروبات الغازية مع زوجها في

مطبخ بيتهم الواقع على الشاطئ. لاحظ زوجها حقيبة بحر، وبذلة بحر مبتلة، وكرة شاطئ على الطاولة. كان رد فعله المعتاد هو الاستشاطة غضباً ويصرخ بالأولاد مثل مدرب في الجيش: "كم مرة عليّ إخباركم بأن تُبعدوا هذه الأشياء! إنكم مستهترون كثيراً! ماذا تظنوننا، عبيداً كي نلتقط الأشياء من ورائكم؟".

لكنه هذه المرة قام بوصف ما رأى بهدوء: "إنني أرى حقيبة بحر، وبذلة سباحة مبتلة، وكرة شاطئ كلها على طاولة المطبخ". قفز كريم، البالغ الثامنة من العمر، من مكانه في غرفة الجلوس وصرخ: "من المؤكد أنها لي"، بينما دخل إلى المطبخ لترتيب أغراضه.

وبعد مغادرة كريم، قال والده لأمه بفرح، "لقد تذكرت ونجح الأمر!" وبدلاً من أن تقول الأم، "لقد قلت لك ذلك"، قامت برفع كأسها للاحتفال بكلمات تشجع تعاون الأطفال.

الاستجابة لطفل غاضب: الطريقة هي الرسالة

عندما يغضب الأطفال، لا يمكن التواصل معهم بواسطة المنطق. عندما يكونون غاضبين، فأنهم يستجيبون فقط للبلسم العاطفي.

كان صبيان قريبين يلعبان في الطابق السفلي. وبشكل مفاجئ سُمع صوت تحطيم، وتبع هذا الصراخ والاتهامات. صعد بسام، وهو في السادسة، السلالم وهو يغلي غضباً وصرّح: "لقد طرقت باسمة على قلعتي". تعاطفت والدته معه: "أوووه، بالتأكيد لقد جعلك ذلك غاضباً جداً". "بالتأكيد هذا ما حدث". ثم استدار وعاد للعب.

كانت هذه هي المرة الأولى التي تمكنت فيها والدة بسام من عدم التدخل بتفاصيل أولادها اليومية. وبعدم سؤالها ذلك السؤال المميت "مَن البادئ بالشجار؟" فقد تمكنت من تجنب لائحة ابنها المعتادة وشكاويه

وطلبات الانتقام. بواسطة عكس مزاجه الداخلي، تجنبت الدور غير المطلوب للعب دور القاضي، المدعي العام ومنفذ القانون لأولادها.

في الحادثة التالية أحدث تعليق الأم المتعاطف فرقاً بين الهدوء والعراك. لم يرغب داني، وهو بعمر التاسعة، بالذهاب إلى طبيب الأسنان. لقد كان غاضباً ومستاءً من أخته الكبرى سميرة، التي قالت له، "أوه، داني إكبر!" أصبح داني أكثر غضباً وأقذع لساناً.

التفتت والدة سميرة إليها وقالت، "يشعر داني بالاضطراب اليوم. إنه قلق حول زيارته لطبيب الأسنان. وفي هذا الوقت فإنه يحتاج إلى كل تفهمنا". كان ذلك كالسحر. هدأ داني وذهب لطبيب الأسنان بدون أي سلوك مضطرب. لقد ساعدته أمه على الشعور بالارتياح أكثر وهكذا فقد أصبح أقل قلقاً.

يُظهر المشهد التالي طريقتين متناقضتين لمساعدة الأطفال الصغار على تبديد غضبهم وعلى احتمال خيبة الأمل. الواحدة تصعّد غضبهم، والأخرى تنقصه.

كان تامر وصديقه سامر، وكلاهما في الثالثة، يلعبان بلعبة زيلوفون. وعندما علقت مطرقة سامر، غضب وبدأ بالبكاء. "هذا ليس سبباً للاستمرار بالبكاء. لن أقوم بإصلاح اللعبة حتى تتوقف عن الصراخ". تابع سامر البكاء وقامت أمه بأخذ لعبته منه. إن الغضبة المزاجية الناتجة كانت مشهداً ينبغي تذكره.

بالمقابل، وعندما علقت مطرقة تامر، وبدأ بالبكاء، قالت له أمه، "أنت تبكي لأن المطرقة قد علقت. ينبغي أن نصلحها". توقف البكاء. والآن وعندما تعلق مطرقة تامر، فإنه لا يبكي أبداً، لكنه يسرع بإحضارها لأمه كي تصلحها.

والدة سامر وبّخت، هددت، لامت، وعاقبت بينما والدة تامر حددت المشكلة واقترحت حلاً.

مريم، وهي بعمر الثانية عشرة، عادت ساخطة وغاضبة من المسرح.

الوالدة: "تبدين غير سعيدة".

مريم: "إنني ثائرة. كنت مضطرة أن أجلس في آخر مقاعد قاعة المسرح بشكل لم أستطع معه رؤية شيء من المسرحية".

الوالدة: "إذاً لا عجب أن تكوني مضطربة. ليس من الممتع أن نجلس في المقاعد الخلفية".

مريم: "بالتأكيد لم يكن ذلك ممتعاً. فضلاً عن ذلك فقد كان ذلك الولد الطويل جالساً أمامي".

الوالدة: "في المقاعد الخلفية ووراء شخص طويل! إن هذا لكثير جداً!".

مريم: "بالتأكيد كثير جداً".

إن العنصر المساعد في رد فعل والدة مريم هو في تقبلها لمزاج ابنتها دون نقد أو نصيحة. إنها لم تسأل أسئلة غير مساعدة، مثل "لماذا لم تذهبي بوقت أبكر لتحصلي على مقعد أفضل؟" أو "ألم يكن باستطاعتك أن تطلبي من الشخص الطويل أن تُبادلي مقعدك معه؟" لقد ركّزت على مساعدة ابنتها بهدف تقليص غضبها.

إن رد الفعل المتعاطف الذي يعكس للأطفال مشاعرهم المضطربة ذاتها ويعبر عن تعاطف الوالدين وتفهمهم، هو عنصر فعّال في تغيير أمزجة أولادهم الغاضبة.

يمكن للكلمة المكتوبة أن تكون أداة قوية لاستعادة المشاعر المتضررة التي تنتج عن ثورات غاضبة. كل من الأولاد والوالدين يحتاجون إلى التشجيع للتعبير عن مشاعرهم كتابة، سواء كان ذلك

بالبريد الالكتروني أو بواسطة رسائل.

وجهت هادية، البالغة الثالثة عشرة من العمر، في إحدى الأمسيات، إهانات لأمها متهمة إياها بالدخول إلى غرفتها، وفتح دُرج مكتبها، وقراءة دفتر يومياتها. وعندما أدركت أن شكوكها لا أساس لها من الصحة، قررت أن تعتذر كتابة:

"أمي العزيزة، لقد اقترفت لتوي ابشع جريمة يمكن لشخص ذي أخلاق أن يقترفها. لقد جعلت أمي غير سعيدة ومضطربة حتى التعاسة بسبب اتهامي لها. إنني خجلة وأشعر بالإهانة. لقد تعودت أن يكون شعوري جيداً تجاه نفسي لكنني الآن أكره نفسي. أنا أحبك، هادية".

شعرت والدة هادية بالاضطراب عندما جعلتها تلك الرسالة تدرك بأن الحادث قد مزّق صورة هادية الإيجابية عن ذاتها. أخذت وقتها لتكتب رسالة من شأنها أن تعيد محبة هادية لنفسها.

"أيتها الغالية هادية، شكراً لأنك شاركتني بمشاعرك الحزينة. إن الذي حدث في تلك الأمسية كان صعباً لكلينا، لكنه لم يكن مأساوياً. أريد أن تعلمي بأن مشاعري تجاهك والتي أكنها لك لم تتغير بحالٍ من الأحوال. إنني أراك نفس ذلك الشخص المحبب الذي يمكنه في بعض الأوقات أن يصبح مضطرباً وغاضباً جداً. إني آمل أن تجدي مسامحتك في قلبكِ أنتِ، ولكي تعودي وتسترجعي المشاعر الجيدة حول ذاتك. حبي الكثير لك. أمك".

لقد كانت الوالدة مساعدة بتطمين ابنتها بأن مجرد أن يغضب المرء فإنه لا يكون ملزماً بتغيير مشاعر المحبة لنفسه أو للآخرين.

عادة، وبعد أن يغضب الأولاد من أهاليهم بسبب عدم إصغائهم لحججهم، فإنهم يلجأون للدفاع عن قضيتهم كتابة.

روى أحد الآباء الحادثة التالية. في منزل هذا الوالد يُعطى الأولاد أذونات كي يستعملها الأولاد في حال كانوا يريدون السهر قبل النوم. وفي إحدى الأمسيات أراد حسام، وهو في العاشرة أن يستفيد من بعض الوقت من إذن له كان قد فقده. رفض والده الاعتراف بإذنٍ غير موجود. امتعض حسام وغضب، خرج من الغرفة راكضاً وهو يصرخ، "لكنك أعطيتني الإذن!" وعندما توجه والد حسام إلى غرفة نومه ذلك المساء وجد الرسالة التالية:

> "والدي العزيز، إن لم تدعني أسهر، فإنك تكون غير عادل لأن (1) كلانا يعلم بأنك أعطيتني الإذن (2) أنت تعرف طاولتي وكيف أضيّع الأشياء عليها (3) أنت تعرف كم كنت أتوق لاستعمال ذلك الإذن. لا أريد أن أبدو بغيضاً لكتابة هذه الرسالة. إنني أدون أفكاري الخاصة... حسام".

عندما قام الوالد بقراءة الرسالة، أدرك بأن حسام كان يُظهر له طريقة إصلاح المشاعر السيئة بينهما. أعطته الرسالة أيضاً فرصة لتجربة مبدأ مهم يتعلق بتربية الأطفال. قم بتقوية تقدير الطفل لذاته ما أمكنك ذلك. وعليه فقد قام بكتابة الرسالة التالية:

> "ولدي العزيز، يا لوضوح الأفكار! يا للحجج المقنعة! بينما كنت أقرأها، كان عليّ تذكير نفسي بأن من كتبها لم يتجاوز العاشرة من عمره. تفضل باستلام إذن بديل. كل المحبة، والدك".

ملخص

للكلمات قوة البناء والتقوية أو قوة الهدم والتخويف. عندما نلاحظ ونقدر مجهودات الأولاد، فإننا نساعدهم على النمو بأمل وثقة. وبالمقابل، عندما نقيّم طفلاً، فإننا ننشط عنده الانزعاج والمقاومة. يُمكن أن تبدو نعوتاً سلبية مثل (كسول، غبي، حقير) مهدمة بوضوح بالنسبة للأطفال. لعل من المفاجئ أيضاً أنه حتى النعوت الإيجابية (جيد، كامل، الأفضل) بإمكانها أن تلعب دوراً معطلاً.

من المهم أن نكون إيجابيين ومشجعين مع الأولاد. يجب أن نعترف بالمجهود ونعبر عن التقدير ("لقد عملت بجد على ذلك". "شكراً لمساعدتك". لكننا لا نصنف أو نقيّم الطفل نفسه.

وعندما تحدث المشاكل، فإننا يجب أن نبحث عن الحلول بدل أن نلوم أو ننتقد. وحتى الغضب الذي لا مفر منه يمكن أن نعبر عنه بدون تصنيف أو ملامة. ووراء كل هذه المهارات في التواصل المتعاطف يقبع احترام عميق للأولاد.

الفصل الثالث

الأنماط المحطمة للذات

لا توجد طريقة صائبة لفعل شيء خاطئ

هناك العديد من الأنماط التي تتعلق بالأولاد وهي في معظمها محطمة للذات. ليس فقط لأنها تفشل في تحقيق أهدافنا الطويلة الأمد، بل لأنها تنشر الخراب في البيت بطريقة فورية. من ضمن الأنماط المحطمة للذات هناك التهديدات، الرشاوى، الوعود، السخرية، والخطب المسرفة حول الكذب والسرقة، والتعليم القاسي للتهذيب.

التهديدات: دعوة لسوء السلوك

بالنسبة للأطفال، فإن التهديدات هي دعوات لتكرار فعل ممنوع. عندما يُخبر طفل، "إذا فعلت هذا مرة أخرى"، فإنه لا يسمع كلمات "إذا". إنه يسمع "إفعل هذا مرة أخرى". وأحياناً يقوم بتفسير ذلك على نحو، تتوقع منك الماما أن تفعل ذلك مرة أخرى، وإلا فإنها ستأسف. مثل هذه التهديدات - وهي عادلة كما تبدو للكبار - هي أسوأ من أن تكون غير مجدية فقط. إنها تقوم بتأكيد أن فعلاً مكروهاً سيتكرر. إن التحذير سيستخدم كتهديد لاستقلالية الطفل. وإن كان يملك أي احترام للذات، فإنه يجب أن يقتحم مرة أخرى، لكي يُظهر لنفسه وللآخرين بأنه غير خائف من الاستجابة للمخاطر.

دأب لؤي، وهو بعمر الخامسة، على رمي كرة على زجاج نافذة غرفة الجلوس بالرغم من التحذيرات العديدة. وأخيراً قال والده، "إن أصابت الكرة زجاج النافذة مرة أخرى سأضربك ضرباً مبرحاً. أعدك بذلك". وبعد دقيقة أخرى أبلغ صوت زجاج النافذة المحطم، والد لؤي أن تهديده قد أخذ مفعوله: لقد أصابت الكرة زجاج النافذة للمرة الأخيرة. إن من السهل تصور مشهد سلسلة من التهديدات والوعود، وسوء السلوك. وبالمقابل، فإن الحادثة التالية هي مثال على التعاطي الفعّال مع سوء السلوك بدون اللجوء إلى التهديدات.

صوّب بسام، الذي يبلغ السابعة من العمر، بندقيته الهوائية على أخيه الرضيع. قالت له أمه، "ليس على الرضيع. صوّب على الهدف". صوّب بسام على الرضيع مرة ثانية. عمدت والدته على انتزاع البندقية الهوائية منه بعيداً. ثم قالت له، "إن الناس ليسوا للتصويب". فعلت والدة بسام الشيء الذي شعرت أنها يجب أن تقوم به لحماية الطفل الرضيع وبنفس الوقت حافظت على مستوى السلوك المقبول لديها. لقد تعلم ولدها عواقب أفعاله بدون إلحاق الضرر بكبريائه. إن البدائل الكافية هي واضحة: إما التصويب على الهدف وإما فقدان أهلية حيازة البندقية. في هذا الحادث، تجنبت أمه المخاطر المعتادة. لم تتدخل في الطريق المتوقع نحو الفشل: "توقف يا بسام! ألا تعرف شيئاً أفضل من التصويب على أخيك؟ أليس لديك هدفاً أفضل؟ إن فعلتها مرة أخرى، أتسمع مرة أخرى، فإنك لن ترى البندقية مجدداً!" إلا إذا كان الطفل وديعاً جداً، فإن ردة فعله لهذا التوبيخ سيكون بتكرار الشيء الممنوع. إن المشهد اللاحق لا يحتاج لوصف – بإمكان كل الأهالي إعادة تكوينه".

الرشاوى

نهج محطم للذات أيضاً، هو ذلك الذي يُبلغ الولد بكل وضوح

بأنه إن قام (أو لم يقم) بعمل شيء، فإنه سيحصل على مكافأة:

"إن تصرفت جيداً مع أخيك الرضيع، فسأصطحبك إلى السينما".

"إن توقفت عن تبليل فراشك، سأحضر لك دراجة هوائية في العيد".

"إن حفظت القصيدة، سآخذك بنزهة بحريّة".

يحتمل أن يقود نهج "إن – سوف" هذا نحو هدف فوري. لكن نادراً ما يقود باتجاه مجهود مستمرّ، هذا إن استطاع ذلك. إن كلماتنا تبلغ الولد بنفسها بأننا نشك في قدرته على التغيّر نحو الأفضل. "إن حفظت القصيدة" تعني "أننا لسنا متأكدين من أنك قادر على ذلك". "إن توقفت عن تبليل" تعني أننا "نعتقد بأنك قادر على ضبط نفسك لكنك لا تفعل".

هناك بعض الاعتراض الأخلاقي على المكافآت التي تُستخدم للرشوة. يلجأ بعض الأولاد إلى إساءة التصرف عن عمد كي يُرغموا آباءهم على دفع المال عندما يتصرفون بطريقة أفضل. سرعان ما يقود مثل هذا المنطق إلى المساومة والابتزاز، وإلى طلبات مستمرة للجوائز ولدفع المال الإضافي مقابل السلوك (الحسن). تأقلم بعض الأهل كثيراً مع أولادهم لدرجة لا يجرأون معها على العودة من جولة تسوّق دون هدية. إنهم يُستقبلون من قبل أولادهم ليس "بمرحبا" ولكن "بماذا أحضرت لي؟".

تكون المكافآت أكثر مساعدة ومتعة عندما لا يُعلن عنها مقدماً، عندما تأتي كمفاجأة، وعندما تمثل الاعتراف والتقدير.

الوعود: لماذا تسبب التوقعات غير الواقعية الحزن للجميع

يجب أن نعطي ولا نأخذ الوعود من الأطفال. لماذا هذا التحريم للوعود؟ يجب أن تُبنى علاقاتنا مع أولادنا على الثقة. عندما يتحتم

على الوالدين بذل الوعود للتأكيد بأنهم يعنون ما يقولون، فإنهم في الوقت نفسه يعترفون للطفل بأن كلماتهم "غير الموعودة" هي غير جديرة بالثقة. تبني الوعود توقعات غير واقعية عند الأطفال. عندما تُعطى طفلة ما الوعد بزيارة حديقة الحيوانات، فإنها تأخذه كالتزام وتفترض بأنه لن يكون هناك مطر، وأن السيارة ستكون في المرآب، وأنها لن تكون مريضة. ولأن الحياة غير خالية من الحوادث المؤسفة، عموماً، يميل الأطفال إلى الشعور بأنهم قد خُدعوا وأن والديهم غير جديرين بالثقة. إن الشكوى العنيدة "لكنك وعدتني!" هي معتادة بمرارة بالنسبة للأهل الذين يتمنون متأخرين لو أنهم لم يقطعوا مثل هذه الوعود.

إن الوعود بحسن التصرف بالمستقبل أو الانقطاع عن سوء سلوك بفترة ماضية يجب أن لا يُطلب أو يُنتزع من الأولاد. عندما يقطع الطفل وعداً لا يستطيع الإيفاء به، فإنه بذلك يسحب شيكاً من مصرف لا يملك حساباً فيه. يجب أن لا نشجع مثل هذه الممارسات الخادعة.

السخرية: الحاجز الصلب بوجه التعلّم

إن تهديداً جدياً للصحة الذهنية (أو العقلية) هو ذلك الوالد الذي لديه موهبة بالسخرية. وكونه ساحراً بكلماته، فإن ذلك الوالد يقيم حاجزاً صلباً بوجه التواصل الفعال:

"كم من المرات عليّ تكرير نفس الأشياء؟ هل أنت أصم؟ إذاً لماذا لا تُصغِ؟".

"أنت قاس جداً. هل نشأت في غابة؟ أنت تعرفها، لأنك تنتمي إليها".

"ما خطبك، على كل حال؟ هل أنت مجنون أم مُغفّل؟ أنا أعرف أين ستنتهي!".

يمكن أن يكون مثل هذا الوالد غير مدرك بأن هذه الملاحظات هي هجمات تستدعي هجمات مضادة، وأن مثل هذه التعليقات تعيق التواصل وذلك بإثارة الأولاد كي يمتلئوا بخيالات انتقامية. إن السخرية المرة والكليشيهات القاطعة لا مكان لها في تربية الأطفال. من الأفضل أن نتجنب عبارة مثل "ما الذي جعلك تعتقد بأنك تعرف كل الأجوبة؟ إنك فقدت حتى ذهنك الذي ولد معك. إنك تعتقد بأنك ذكي جداً!" سواء عن فهم أو عدم فهم يجب علينا أن لا نزعزع مكانة الولد سواء بالنسبة إليه أو بالنسبة لأترابه.

السلطة تستدعي الإيجاز: عندما يكون الأقل هو الأكثر

عندما يقال لك "إنك تتكلم كوالد" فإن هذا ليس مديحاً، لأن الوالدين يتمتعون بسمعة إعادة كلامهم والتركيز على الأشياء البديهية. وعندما يفعلون ذلك، فإن الأولاد يتوقفون عن الإصغاء بصرخة صامتة: "هذا يكفي!".

يحتاج كل والد أو والدة لتعلم الطرق (الاقتصادية) للاستجابة للأولاد، كي لا تتحول الأمور المؤسفة الصغيرة إلى مآسٍ مهمة. تُظهر الحادثة التالية انتصار التعليق الموجز على الشرح المطوّل.

بينما كانت والدة أحمد تودع زوارها في الطريق، ركض أحمد، البالغ ثمانية سنوات من العمر، وهو يشكو أخاه الأكبر: "كلما كان عندي صديق فإن تامر يجد الأعذار كي يُزعجنا. إنه لا يتركنا لوحدنا. عليكِ إيقافه".

اعتادت والدة أحمد في الماضي أن تصرخ بوجه تامر: "كم من المرات عليّ إخبارك أن تترك أخاك وشأنه؟ هيا ساعدني، وإن لم تفعل ذلك، سأضطر لحجزك لمدة شهر".

ولكن في هذه المرة نظرت لتامر وقالت، "تامر، قم بالاختيار

بين المحاضرة المعتادة أو أن تحل الشكوى بنفسك"، ضحك تامر وأجاب، "حسناً، ماما، سأسرع بالانصراف".

يُظهر الحوار التالي كيف أن جواباً متعاطفاً مختصراً منع جدالات عقيمة:

رنا، في الثامنة: "ماما، هل تعرفين بأن مدرسة الكبار الثانوية هي مدرسة للغرام؟".

الوالدة: "أوه؟".

رنا: "نعم، يتمتع الصبيان والبنات بالحفلات بشكل مستمر".

الوالدة: "إذاً، أنت متشوقة للمدرسة الثانوية؟".

رنا: "أوه، نعم!".

روت والدة رنا أنه بالماضي كان يمكن أن تلقي محاضرة على ابنتها حول تضييع وقتها، وأن المدرسة هي للتعلم، وليست للغرام، وأنها صغيرة جداً كي تفكر بهذه الأمور. ويتبع ذلك النقاشات الطويلة والمزاج السيئ. وبدلاً من ذلك قامت بالاعتراف برغبات ابنتها.

عادة ما تساوي أونصة من المرح طناً من الكلمات. رأى رامي البالغ الثانية عشرة من العمر، أمه وهي تُفرغ فواكه طازجة من عربة التسوق، والتي عادة ما تتركها قرب منضدة المطبخ. وبابتسامة ملتوية قال، "قومي بعمل صحيح ولو مرة، ماما، وضعي الفواكه في البراد".

"لقد فعلت شيئاً صحيحاً ذات مرة. لقد أنتجتك،" جاوبت أمه. "والآن ساعدني كي أضع الفواكه في البراد". بدأ رامي بالضحك وبالمساعدة.

كم كان من السهل على والدة رامي أن تبدأ حرب الكلمات: "ماذا تقصد، قومي بعمل صحيح! من تظن نفسك كي تتكلم معي

هكذا؟" وبدلاً من ذلك فقد عبّرت عن سلطتها بمرح واختصار.

روى أحد الآباء كيف أنه يرتاح عندما يسمع ولده يستعمل المرح لتقليل خيبة الأمل والغضب. في اليوم السابق للعيد كان يحاول مع ابنته هبة، وهي في الثامنة، جمع الألعاب. لم يكن من السهل وضع كل الألعاب في مكانها المناسب وبدأ والد هبة يشعر بالضيق. وأخيراً أصبحت الألعاب جاهزة لتوضع في مكانها. ولكن ما أن همّ بترتيب آخر لعبة انهارت كل الألعاب. أصبح والدها ثائراً، وهو يصيح "لقد اكتفيت!" تقدمت هبة، وعانقت والدها، وقالت "أبي، أراهن في هذه اللحظة بأنك تتمنى لو كنت أكثر هدوءاً".

تستدعي السلطة الاختصار والصمت الانتقائي

يظهر الحادث التالي قوة السلطة الصامتة. تأذت ساق سامر وهو في السابعة، لكن ذلك لم يمنعه من الذهاب إلى حفلة كشافة الأشبال ذلك المساء. وفي صباح اليوم التالي قال،"لا أستطيع الذهاب إلى المدرسة، ساقي تؤلمني". كان أمه على وشك أن تجيب، "إن كنت تستطيع الذهاب إلى الحفلة، فإنك تستطيع الذهاب إلى المدرسة". لكنها لم تقل شيئاً. كان الصمت ثقيلاً. وبعد دقائق عدة، سأل سامر، "هل تعتقدين بأنه يجب عليّ أن أذهب؟" فأجابته أمه، "وأنت تتساءل عن ذلك؟" قال سامر، "نعم" بينما كان يُسرع بارتداء ملابسه.

ساعد صمت والدة سامر ابنها على اتخاذ قراره بنفسه. يجب أن يصل إلى الاستنتاج بأن الساق التي سمحت له بالذهاب إلى الحفلة ستسمح له بالذهاب إلى المدرسة. لو أن والدته أشارت إلى ذلك، فقد كان بدأ بالجدال وسيطر الاضطراب على الجميع.

بتذكر أن القليل هو كثير مع الأولاد، فقد منعت هذه الأم ابنتها دينا من إصابة بقية العائلة بمزاجها السيئ.

دينا، وهي في الثانية عشرة، هي نباتية. وما أن جلست على مائدة الغداء في أحد الأيام، بدأت بالشكوى: "إنني جائعة. أين الغداء؟".

الوالدة: "نعم، افترض أنك جائعة جداً".

دينا: "أوه، باذنجان. لا أشعر بالميل إليه".

الوالدة: "إذاً خاب أملك".

دينا: "لا يوجد ما يكفي من الجبنة".

الوالدة: "أتريدين المزيد من الجبنة فوق الباذنجان".

دينا: "أوه، حسناً أظن ذلك. لكنك أحياناً تحضرينها بطريقة أفضل".

بدلاً من الشكوى المضادة "إنك تعرفين بأنه عليّ تحضير طعام خاص لك. أقل شيء بإمكانك فعله هو تقدير عملي"، بدلاً من ذلك قامت بعكس مشاعر ابنتها إليها، وهكذا فإن أمها تجنبت جدالاً معها.

سياسة تجاه الكذب: تعلم أن لا تشجع الكذب

يغضب الوالدان حينما يكذب أولادهما، خصوصاً عندما تكون الكذبة واضحة والكاذب غبياً. إنه لمن المغضب أن تسمع بنتاً وهي تصرّ على أنها لم تلمس الدهان أو أنها لم تأكل الشوكولا بينما ينتشر في كل مكان على قميصها ووجهها.

التحريض على الكذب. يجب على الوالدين أن لا يسألا أسئلة يحتمل أن تسبب كذباً دفاعياً. ينفر الأولاد من أن يحقق أحد والديهم معهم، وعلى الخصوص عندما يشكّون بأن الأجوبة معروفة سلفاً. إنهم يكرهون الأسئلة المفخخة، تلك الأسئلة التي تجبرهم على الاختيار بين كذبة خرقاء واعتراف مخجل.

قام كمال، وهو في السابعة، بكسر السيارة كان والده قد جلبها له. أصبح في حالة خوف وقام بإخفاء الأجزاء المكسورة في الطابق السفلي. وعندما وجد والده بقايا السيارة، قام بإطلاق أسئلة قليلة وقد أدت إلى انفجار:

الوالد: "أين هي سيارتك الجديدة؟".

كمال: "إنها في مكان ما".

الوالد: "إنني لم أشاهدك تلعب بها".

كمال: "لا أعرف أين هي".

الوالد: "قم بإيجادها. أريد أن أراها".

كمال: "لعل أحدهم قد سرق سيارتي".

الوالد: "إنك لكذاب لعين! أنت كسرت سيارتك! لا تظن بأنك تستطيع إنكار ذلك. إن كنتُ أكره أحداً، فإنه الكذاب!".

لقد كانت هذه معركة غير ضرورية. وبدلاً من لعب دور المحقق والمدعي بشكل مستتر، ووصف ولده بالكذاب، كان بإمكان هذا الوالد أن يكون أكثر مساعدة لابنه لو أنه صرح، "إنني أرى سيارتك الجديدة وهي مكسورة. إنها لم تصمد طويلاً... يا للأسف. لقد استمتعت باللعب بها حقاً".

كان يمكن للولد أن يتعلم بعض الدروس القيمة: إن والدي يتفهم. باستطاعتي إخباره بمتاعبي. ينبغي عليّ أن أهتم أكثر بهداياه. عليّ أن أصبح أكثر حرصاً.

وهكذا، فليس بالفكرة الجيدة أن تسأل أسئلة تعرف أجوبتها مسبقاً. وعلى سبيل المثال، "هل قمت بتنظيف الغرفة كما طلبت منك؟" في الوقت الذي تتطلع فيه إلى غرفة وسخة. أو، "هل ذهبت إلى المدرسة هذا اليوم؟" بعد أن يخبرك أحدهم بأن ابنتك لم تذهب

إلى المدرسة. تفضل عبارة: "إنني أرى أن الغرفة لم تنظف بعد". أو "لقد أخبرونا بأنكِ غبت عن المدرسة اليوم".

لماذا يكذب الأطفال؟ أحياناً يقومون بالكذب لأنه لم يُسمح لهم بقول الصدق.

اقتحم وليد، وهو في الرابعة من عمره، غرفة الجلوس وهو غاضب، واشتكى لأمه: "إنني أكره جدتي!" أجابته والدته، وهي مرتعبة، "لا إنك لا تكرهها. إنك تحب جدتك! في هذا البيت نحن لا نكره. وعدا عن ذلك، فإنها تقدم لك الهدايا وتأخذك في نزهات. كيف تستطيع قول هذا الشيء المريع عنها؟".

لكن وليد أصر، "لا إنني أكرهها، إنني أكرهها. لا أريد أن أراها مطلقاً". قررت والدة وليد، وقد شعرت بالغضب عند هذا الحدّ، أن تستعمل طريقة تربوية أكثر عنفاً. لقد ضربت وليد.

ولأنه لا يريد أن يُعاقب أكثر، فقد غيّر وليد من نبرته: "إنني أحب جدتي حقاً، ماما"، قال مسرعاً. كيف استجابت أمه؟ لقد حضنت وليد وقبلته وأثنت عليه كونه ولداً طيباً.

ماذا تعلّم وليد الصغير من هذه المحادثة؟ من الخطر أن تقول الصدق وأن تشارك أمك بمشاعرك الحقيقية. عندما تكون صادقاً، فإنك تعاقب، عندما تكذب، فإنك تحصل على الحب. الصدق يؤلم، ابتعد عنه. أمي تحب الكاذبين الصغار. تحب أمي أن تسمع الحقائق المفرحة. أخبرها فقط ما تريد هي أن تسمعه، وليس ما تحس به حقيقة.

ماذا كان باستطاعة والدة وليد أن تجيب إن كانت تريد أن تعلم وليد قول الحقيقة؟

كان بإمكانها أن تعترف باضطرابه: "أوه، إنك لا تحب جدتك بعد الآن. هل تحب أن تخبرني ما الذي فعلته جدتك وأغضبك؟" كان

من المحتمل أن يجيب، "لقد أحضرت هدية للطفل الرضيع، وليس لي".

إن كنا نريد أن نعلم الصدق، فعلينا أن نكون محضرين للاستماع إلى الحقائق المرّة مثلما الحقائق المفرحة. إن كنا نريد أن يكبر أطفالنا على الصدق، فليس علينا أن نشجعهم على الكذب بشأن مشاعرهم، سواء أكانت إيجابية، سلبية أو متأرجحة. ومن ردات فعلنا إزاء تعبيرهم عن مشاعرهم يتعلم الأولاد أو لا يتعلمون بأن الصدق هو السياسة الأفضل.

الأكاذيب التي تصرح عن الصدق. عندما يتعرض الأولاد للعقاب بسبب قولهم للحقيقة فإنهم يكذبون ليدافعوا عن أنفسهم. إنهم يكذبون أيضاً ليعطوا أنفسهم في عالم تصوراتهم الأشياء التي يفتقدونها في عالم الواقع. تصرح الأكاذيب عن الحقائق حول المخاوف والآمال. إنها تكشف ماذا يحب الشخص أو ما يريد أن يكون. بالنسبة للأُذُن المميزة، فإن الأكاذيب تكشف الأشياء التي تحاول إخفاءها. إن رد فعل ناضج على كذبة ما يجب أن يعكس التفهم لمعناها، بدل رفض محتواها أو إدانة مؤلفها. بالإمكان استعمال المعلومات المستقاة من الكذبة لمساعدة الطفل على التمييز بين الواقع والتفكير المتمني.

عندما أخبرت ياسمين وهي في الثالثة، جدتها بأنها قد استلمت فيلاً حياً كهدية عيد، فإن جدتها عكست أمنيتها إليها بدل أن تحاول أن تبرهن لحفيدتها بأنها كاذبة. وأجابتها، "أنت تتمنين بأن هذا قد حصل فعلاً. أنت تتمنين أن تحصلي على فيل! أنت تتمنين أن يكون لديك حديقة حيوانات خاصة بك! أنت تتمنين أن يكون عندك غابة مليئة بالحيوانات!".

أبلغ رامي، البالغ من العمر ثلاث سنوات، والده بأنه قد رأى

رجلاً بطول الأمباير ستيت (بناية). وبدلاً من إجابته، "يا للفكرة المجنونة. لا يوجد أحد بهذا الطول. لا تكذب"، فإن هذا الوالد استغل هذه الفرصة لتعليم ابنه بعض الكلمات الجديدة في الوقت الذي اعترف فيه بمدارك ابنه بدل أن ينكرها: "أوه، لا بد من أنك قد رأيت رجلاً كبيراً جداً، رجلاً عملاقاً، رجلاً ضخماً، رجلاً هائلاً!".

خلال لعبه في صندوق الرمال وإنشائه طريقاً فيه، نظر كاظم، وهو في الرابعة، إلى الأعلى وهو يصرخ، "لقد خربت هذه العاصفة طريقي. ماذا سأفعل؟".

"أية عاصفة!" سألت أمه بنبرة قلقة. "إنني لا أرى أية عاصفة. توقف إذاً عن حماقاتك".

إن العاصفة التي تجاهلتها والدة كاظم في صندوق الرمال قد انفجرت في عالم الواقع. أحدث كاظم نوبة غضب مزاجية بمقياس إعصار. كان من الممكن تجنب هذه العاصفة لو أن الوالدة قامت بالاعتراف وبتمييز مدارك ابنها وذلك بدخول عالمه الخيالي، وذلك بمجرد سؤاله، "إن العاصفة قد محت الطريق التي عملت بجهد عليه بنائها؟ أوه..." ثم بالتطلع إلى السماء، كان بإمكانها أن تضيف، "رجاءً توقفي يا عاصفة. إنك تخربين الطريق التي بناها ابني".

التعامل مع عدم الصدق:

أونصة وقاية تساوي طناً من البحث

إن سياستنا تجاه الكذب يجب أن تكون واضحة: من جهة، فإنه ينبغي علينا أن لا نلعب دور وكيل الادعاء أو أن نطلب اعترافات أو أن نبني قضية اتحادية من قصة طويلة. ومن جهة أخرى، يجب علينا أن لا نتردد بإطلاق اسم الرفش على الرفش. عندما نجد أن كتاباً للولد قد فات وقت ارجاعه، فلا ينبغي علينا أن نسأل، "هل أرجعت

الكتاب إلى المكتبة؟ هل أنت متأكد؟ إذاً فلماذا يزال على طاولتك؟" وبدلاً من ذلك، فإن علينا أن نصرّح، "إنني أرى أن الكتاب في مكتبتك قد فات وقت إرجاعه".

عندما تخبرنا المدرسة بأن ولدنا قد فشل في امتحان الرياضيات، فإننا يجب أن لا نقوم بالسؤال، "هل نجحت بامتحان الرياضيات؟... هل أنت متأكد؟... حسناً، لن يساعدك الكذب هذه المرة! لقد تكلمنا مع معلمتك ونعرف بأنك قد فشلت بشكل بائس".

بدلاً من ذلك، فإننا نخبر ولدنا مباشرة "لقد أخبرتنا معلمة الرياضيات بأنك لم تنجح بالفحص. نحن قلقون ونتساءل كيف بإمكاننا مساعدتك".

بالمختصر، علينا أن لا ندفع الولد باتجاه الكذب الدفاعي، ولا نوفر الفرص للكذب عن عمد. وعندما يكذب الولد، فإن رد فعلنا يجب أن لا يكون هستيرياً وغير أخلاقي، بل يجب أن يكون حقيقياً وواقعياً. إننا نريد لأطفالنا أن يعرفوا بأنه لا حاجة للكذب معنا.

هناك طريقة أخرى بإمكانها أن تمنع الأولاد من الكذب وهي تجنب السؤال "لماذا؟" في وقت مضى كانت "لماذا" هي التعبير عن البحث. لقد اختفى هذا المعنى منذ زمن بعيد. لقد أُسيء استعماله بواسطة سوء استخدام "لماذا" كعملة للانتقاد. بالنسبة للأولاد فإن "لماذا" تدل على عدم الموافقة الأبوية، وخيبة الأمل. إنها تستعيد أصداء الملامة السابقة. وحتى أن "لماذا فعلت ذلك؟" البسيطة يمكن أن توحي "لماذا بحق السماء فعلت شيئاً غبياً مثل ذلك؟".

إن الأهل الحكماء يتجنبون أسئلة مؤذية، مثل:

"لماذا أنت أناني لهذه الدرجة؟".

"لماذا تنسى كل شيء أقوله لك؟".

"لماذا لا تستطيع أن تحضر على الوقت؟".

"لماذا أنت فوضوي هكذا؟".

"لماذا لا تستطيع أن تُبقي فمك مقفلاً؟".

بدلاً من أن نسأل أسئلة بلاغية لا يمكن الإجابة عليها، فإننا نستعمل تعابير تظهر التعاطف:

"جمال سيكون مسروراً إن شاركته".

"بعض الأشياء من الصعب نسيانها".

"إنني أقلق عندما تتأخر".

"ماذا تفعل لتنظيم عملك؟".

"تملك الكثير من الأفكار".

السرقة: تعلّم دروس الملكية يأخذ الوقت ويتطلب الصبر

ليس من الغريب أن يُحضر الأطفال معهم إلى البيت اشياءً لا تخصهم. وعندما تكتشف (السرقة)، من الضروري تفادي المحاضرات والأشياء الدرامية. يمكن أن يُوجه الطفل الصغير إلى طريق الصواب مع الحفاظ على كرامته. ينبغي القول له وبحزم: "هذه اللعبة لا تخصك. يجب أن تعاد لأصحابها". أو "أنا أعلم أنك ترغب بالاحتفاظ بالبندقية، لكن جميل يريد استعادتها".

عندما (يسرق) طفل قطعة حلوى ويضعها في جيبه، فمن الأفضل مواجهته دون عواطف: "إنك ترغب لو كان باستطاعتك أن تحتفظ بقطعة الحلوى التي وضعتها في جيبك اليسرى، لكن ينبغي إعادتها إلى الرف". وإن أنكر الطفل حيازته للحلوى، نعود ونركز

على ونكرر العبارة: "أنا أتوقع منك أن تعيد قطعة الشوكولا إلى الرف مجدداً". وإن رفض، ينبغي أن نخرجها من جيبه قائلين "إنها ملك المتجر. ويجب أن تبقى هنا".

السؤال الخاطئ والعبارة الصحيحة. عندما تكون متأكداً بأن طفلك قد سرق المال من محفظتك، فمن الأفضل أن لا تسأل، بل أن تخبر عن ذلك: "لقد أخذت ريالاً من محفظتي. أريدك أن تُرجعه". وعندما يُعاد المال، فيجب أن يُقال للطفل: "عندما تحتاج إلى مال، أطلبه مني وسنناقش الأمر". وإن أنكر الطفل الفعل، فإننا لا نتجادل معه أو نستجديه كي يعترف، نقول، "أنت تعرف بأنني أعرف. على المال أن يُسترجع". وإن كان قد تم إنفاق المال سابقاً، فالنقاش يجب أن يتركز على طرق التعويض، سواء بطريقة روتينية أو بإنقاص مصروفه الشخصي.

من المهم أن نتجنب نعت الطفل بالسارق وبالكذاب أو بالتكهن بنهاية غير سعيدة. إنه من غير المساعد أن نسأل طفلاً، "لماذا فعلتها؟" يمكن للطفل أن لا يعرف الدوافع، وبإمكان الضغط عليه كي يشرح (لماذا) أن يستتبع كذبة أخرى. من المساعد أكثر أن تدله بأنك تتوقع منه أو منها أن تناقش حاجته للمال: "أنا مستاء لأنك لم تخبرني بأنك تحتاج لريال". أو "عندما تحتاج إلى المال، تعال واخبرني، سنتدبر الأمر".

إن كان ابنك قد تناول قطع الحلوى من وعاء ممنوع وقد ظهر على وجهه أو وجهها شارب من السكر، لا تسأل أسئلة مثل "هل قام أحدهم بأخذ قطع الحلوى من الإناء أو "هل رأيت بالصدفة من الذي أخذها؟ هل أكلت واحدة؟ هل أنت متأكد؟" عادة ما تدفع هذه الأسئلة الأطفال لقول الأكاذيب، والتي من شأنها أن تزيد إهانة لجرحنا. القاعدة هي، عندما نعرف الجواب، فإننا لا نسأل السؤال. من الأفضل أن

نصرّح علناً، مثلاً، "لقد أكلت حلوى في حين قلت لك لا تفعل".

تشتمل العبارة الأخيرة على عقوبة كافية ومطلوبة. إنها تترك الولد بحالة عدم ارتياح، وتجعله يشعر بالمسؤولية لقيامه بشيء حول سوء سلوكه.

تعليم التهذيب دون قسوة:

طرق لصقل القيم

النماذج الخاصة والقيم العامة. التهذيب هو في الوقت نفسه سجية شخصية ومهارة اجتماعية. إنه يكتسب من خلال تعيين، وتقليد الأبناء الذين هم أنفسهم يكونون مهذبين. وتحت كل الظروف يجب تعليم القيم بطريقة مؤدبة. ومع هذا فإن الوالدين عادة ما يعلمانها بطريقة قاسية. عندما ينسى الولد أن يقول "شكراً" فإن الوالدين يشيران إلى ذلك أمام الناس الآخرين، وهذا شيء وقح، لقول الأقل. يسارع الوالدان لتذكير ولدهم لأن يقول "وداعاً". حتى قبل أن يقولوها هم.

استلم رمزي، وهو في السادسة، هدية ملفوفة لتوه. ولأنه فضولي، فإنه قد عصر العلبة ليجد الشيء الذي بداخلها، في الوقت الذي بدت فيه أمه ممتعضة وعصبية.

الوالدة: "رمزي، توقف! إنك تفسد الهدية! ماذا تقول عند استلامك لهدية".

رمزي (بغضب): "شكراً!".

الوالدة: "إنك لولدٌ طيب".

كان بإمكان والدة رمزي أن تعلم هذه الجرعة من القيم بطريقة أقل قسوة وأكثر فعالية. كان بإمكانها القول، "شكراً، عمتي ثروت، على هذه الهدية الحلوة". كان من المفهوم بأن رمزي يمكن أن يستتبع ذلك ب

"شكراً" من عنده. وإن لم يقم بذلك، فكان بإمكان والدته الاهتمام بهذه الشؤون الاجتماعية لاحقاً عندما يكونان لوحدهما. كان يمكن أن تقول، "لقد كان من اهتمام العمة ثروت أن تفكر بنا وتأتيك بهدية. دعنا نكتب لها رسالة شكر. ستكون مسرورة لكوننا فكرنا بها". وفي الوقت الذي نجد فيه أن هذا النهج هو أكثر تعقيداً من التأنيب المباشر، فإنه أكثر فعالية. إن لطائف فن الحياة لا يمكن إيصالها للآخرين بمطرقة ثقيلة.

عندما يقاطع الأولاد حديثاً للكبار، فإن الكبار يميلون عادة للرد بغضب: "لا تكن وقحاً. من قلة الأدب أن تقاطع". وعموماً، فإن مقاطعة المقاطع ليست من القيم في شيء. على الأهل أن لا يقسوا بعملية فرض القيم على الطفل. لعله من الأفضل أن نصرح، "إنني أريد أن أنهي سرد قصتي". إننا لا نصل لغاية جيدة بقولنا للأطفال بأنهم وقحين. وعلى النقيض من الغاية، فإن هذه الطريقة لا تقودهم إلى التصرف بأدب. يكمن الخطر في أن الأولاد سيتقبلون تقييمنا ويجعلوها قسماً من صورتهم الذاتية. وما أن يقوموا بالاعتقاد بأنهم وقحين، فسوف يمضون بالتصرف حسب هذا التصور. من الطبيعي أن يتصرف الأطفال الوقحون بوقاحة.

إن الاتهامات الحادة والتكهنات القاتمة لا تساعد الأطفال. يمكن الوصول لنتائج أفضل حينما يستعمل البالغون تعابير بسيطة ومهذبة. إن الزيارات لبيوت الأصدقاء أو الأقارب تمنح فرصاً لإظهار الآداب للأولاد. على الزيارات أن تكون ممتعة للوالد وللطفل. وأفضل طريقة للوصول إلى ذلك هي بترك عبء مسؤولية السلوك للولد وللمضيف.

يتعلم الأطفال بأننا غير مستعدين لتأنيبهم في منازل الآخرين. وباختيارهم الجغرافيا (الأمكنة)، فإنهم يختارون هذه الأمكنة لسوء السلوك. يمكن مواجهة هذه الاستراتيجية بأفضل طريقة وذلك بالسماح للمضيفين أن يضعوا قواعد منازلهم الخاصة ويقوموا بتطبيقها. عندما يقفز الولد على مقعد في بيت العمة ناديا، دع العمة نفسها تقرر ما إذا كان يجوز القفز على المقعد أم لا، ودعها تتوسل الحدود. يميل الطفل

للاستجابة أكثر عندما يتم وضع القيود من قبل الغرباء. يمكن للوالدة أن تساعد وقد أزيح عن كاهلها عبء التزام التأديب، بالتعبير عن تفهم رغبات الطفل ومشاعره: "كم تتمنى لو تسمح لك العمة بالقفز على مقعدها. إنك فعلاً تستمتع بالقيام، لكنه منزل العمة ناديا وعلينا احترام رغباتها". وإن أجاب الطفل "لكنك تسمحين لي بالقفز على مقعدنا،" يمكن أن نرد "هذه هي قواعد العمة. لدينا قواعد مختلفة في منزلنا".

يمكن تطبيق هذه السياسة فقط عندما يكون هناك اتفاق بين المضيف والضيف بما يتعلق بمناطق المسؤولية. عند الوصول إلى منزل العمة، فإن والد ناديا يمكن أن يقول لها، "إنه بيتك. فقط أنت تعرفين ما هو السلوك المقبول أو غير المقبول هنا. أرجوك أن تشعري بالحرية كي توبخي أولادنا عندما لا توافقين على ما يفعلونه". من حق، ومسؤولية المضيفين أن يطلبوا التقيد بقواعد منزلهم. إنه من مسؤولية الوالد الزائر بأن يتخلى مؤقتاً عن دور المؤدب. وعن طريق عدم التدخل المناسب، فإن الوالد يساعد ولده على تفهم حقيقة الموقف.

ملخص

يمرّ كل والد بحالة اندهاش وتحيّر حول كيفية التعامل مع الكذب، السرقة، ومجموعة من الأعمال السيئة التي تكثر في سنوات نمو الولد. إن التهديدات، الرشاوى، الوعود، السخرية، والقسوة، ليست هي الحل. إن الحل الأكثر فعالية هو أن نخرج بعبارات واضحة تعبر عن قيمنا. يجب ألاّ نسأل أسئلة نعرف أجوبتها مسبقاً، والأكثر أهمية من ذلك، يجب أن نعامل أطفالنا بالاحترام الذي نتوقعه منهم. هذه الطرق المتعاطفة لكن المسؤولة للتعامل مع سوء سلوك الأطفال تساعد أيضاً على تقوية علاقة المحبة بين الوالد والابن.

الفصل الرابع

المسؤولية

إيصال القيم بدلاً من طلب الطاعة

يتطلع الأهل في كل مكان نحو طرق لتعليم المسؤولية لأولادهم. يتوقع الأهل في العديد من البيوت أن يوفر الروتين اليومي الحل لهذه المشكلة. يُنظر إلى أعمال مثل: إفراغ سلال النفايات، وتحضير وجبات الطعام، وجز العشب، وغسل الأطباق على أنها فعّالة بجعل الأولاد الذين هم في طور النمو يشعرون بالمسؤولية. **وفي واقع الأمر، فإن هذا الروتين، وعلى الرغم من أنه مهم لإدارة** البيت، يمكن أن لا يكون له تأثير فعّال بتكوين الشعور بالمسؤولية. وعلى النقيض من ذلك، ففي بعض البيوت فالأعمال اليومية تسبب معارك يومية ينتج عنها الكرب والغضب لكلا الأولاد والأهل. إن الإصرار القاسي على تأدية الأعمال الروتينية يمكن أن ينتج عنه الطاعة ومطابخ أنظف، ودوراً أكثر نظافة، لكن لن يكون له تأثير مرغوب فيه بقولبة شخصية الطفل.

إن الحقيقة الواضحة هي أنه لا يمكن فرض المسؤولية. بإمكان المسؤولية أن تنبع من الداخل، وتتغذى وتوجه من قيم مستقاة من البيت والمجتمع. إن المسؤولية التي لا تُبنى على قيم إيجابية قد تكون ضد المجتمع وهدامة. إن أعضاء العصابات يُظهرون عادة ولاءً ومسؤولية قوية بالنسبة لبعضهم البعض ولعصابتهم. يأخذ الإرهابيون

مهماتهم بكل إخلاص. إنهم ينفذون الأوامر، حتى ولو كانت تشمل التضحية بحياتهم هم.

النشأة الجيدة للمسؤولية

في الوقت الذي نتمنى فيه أن يكون أولادنا أشخاصاً مسؤولين، فإننا نريد أن تنبع مسؤوليتهم من قيم عليا، ومن بينها احترام الحياة، والاهتمام بالخير العام الإنساني وبكلمات مألوفة: الإحساس مع الآخرين، الالتزام، والاهتمام. ونحن لا نفكر عادة بمعضلة المسؤولية بإطارها الأكبر. نحن ننظر للمسؤولية أو انعدامها، وبتعابير أكثر صلابة: في غرفة ولدنا الفوضوية، الحضور المتأخر للمدرسة، الفروض البيتية السيئة، التمرين المتردد على البيانو، الإطاعة مع العبوس أو الأخلاق السيئة.

ومع هذا فبإمكان الأولاد أن يكونوا مهذبين، وأن يحافظوا على نظافتهم ونظافة غرفهم، وينجزوا فروضهم البيتية بدقة، ومع هذا فإنهم يتخذون قرارات غير مسؤولة. إن هذا صحيح خاصة مع الأولاد الذين يُحدد لهم ما يجب أن يقوموا به، ولهذا لديهم القليل من الفرص لممارسة إطلاق الأحكام، وللتفضيل بين عدة خيارات، ولتنمية معاييرهم الداخلية. ومن جهة أخرى فالأولاد الذين يملكون الفرصة لاتخاذ قراراتهم يكبرون ليصبحوا مكتفين ذاتياً من الناحية النفسية. وحين يكبرون يتمكنون من اختيار شريكهم والأعمال التي تناسبهم.

إن ردات فعل الأطفال الداخلية تجاه أوامرنا هي عناصر حاسمة تدل على كمية تعلمهم الأشياء التي نريد إيصالها إليهم. لا يمكن تلقين القيم مباشرة. بل يتم استيعابها، وتصبح جزءاً من الولد، وفقط من خلال تمييز، ومحاكاة الأشخاص الذين يكتسبون محبتهم واحترامهم.

وهكذا، فمعضلة المسؤولية لدى الأطفال تعود إلى الوالد أو بدقة أكبر للقيم أو للدين كما يُعبّر عنها في ممارسات تربية الطفل التي تقوي مشاعر المحبة بين الوالد والطفل. السؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: هل توجد هناك مواقف أو ممارسات محدودة من شأنها أن تكوّن الشعور بالمسؤولية المطلوب في أولادنا؟ إن بقية هذا الفصل هو محاولة للإجابة على هذا السؤال من وجهة النظر النفسية.

الأهداف المرغوبة والممارسات اليومية

تبدأ المسؤوليات عند الأطفال مع موقف الأهل ومهارتهم. تشمل المواقف الاستعداد للسماح للأطفال بالشعور بكامل مشاعرهم، وتشمل المهارات القدرة على التوضيح بالأمثلة للأطفال وتعليمهم طرقاً مقبولة للتعامل مع المشاعر.

إن الإخفاق بتلبية هذين الشرطين ينتج عنه صعوبات خطيرة. لم يحضّرنا أهلنا ولا معلمونا بشكلٍ كافٍ للتعامل مع المشاعر القوية. وعندما كان أهلنا يُواجهون بعواطف عاصفة لدى الأولاد، كانوا يحاولون أن يُنكروا، يتخلوا، يقمعوا أو أن يجمّلوا هذه المشاعر. لقد استعملوا عبارات لم تكن مُساعدة.

الإنكار: إنك لا تعني حقاً ما تقول. إنك تعرف أنك تحب أخاك الصغير.

التخلي: هذا لست أنت. إنك مضطرب فقط بسبب يوم سيئ.

القمع: إن قلت كلمة "أكره" مرة أخرى، سأضربك ضرباً مبرحاً. إن طفلاً طيباً لا يشعر بهذه الطريقة.

التجميل: إنك لا تكره أختك حقاً - لعلك لا تحبها. في منزلنا لا نكره، إننا نحب فقط.

تتجاهل مثل هذه العبارات حقيقة أن المشاعر، مثل الأنهر، لا يمكن إيقافها، إنما يمكن توجيهها فقط. المشاعر القوية، مثل المياه المرتفعة للمسيسبي، لا يمكن إنكارها أو التفاهم معها أو إلغائها بالكلام. إن محاولة تجلب المصائب. يجب أن يتم الاعتراف بها وبقوتها. يجب أن تُعامل بالاحترام ويُعاد توجيهها ببراعة. وحينما يتم توجيهها بهذه الطريقة فبإمكانها أن تنير وجودنا وتجلب الضوء والفرح لحياتنا.

هذه أهداف كبيرة. ويظل السؤال: ما هي الخطوات التي ينبغي علينا اتخاذها لردم الهوة بين ضفتي النهر. الأهداف المطلوبة من جهة والممارسات اليومية من الجهة الأخرى؟ من أين نبدأ؟

البرامج البعيدة المدى، والقصيرة المدى

يبدو أن الجواب يكمن في تطوير برنامج يكون مزيجاً من المجهودات البعيدة المدى والقصيرة المدى. علينا الاعتراف وبسرعة بأن تثقيف الشخصية يعتمد على علاقاتنا مع أولادنا وأن سجايا الشخصية لا يمكن إيصالها بالكلمات، ولكن يجب أن تُنقل إليهم بالأفعال.

إن الخطوة الأولى في برنامج المدى البعيد هو التصميم والاهتمام بالأشياء التي يفكر فيها الأولاد وبمشاعرهم، والاستجابة ليس فقط لتصرفاتهم، ولطاعتهم الظاهرة أو تمردهم، ولكن أيضاً للمشاعر التي هي سبب إطلاق تصرفاتهم.

كيف يمكن أن نكون مطلعين على ما يفكر الأولاد فيه وما يشعرون به؟ يعطينا الأولاد إشارات. تأتي مشاعرهم من خلال كلماتهم ولهجتهم، وفي إشاراتهم وفي أوضاعهم. كل ما نحتاجه هو الآذان كي نصغي، والعيون التي تلتقط تلميحاتهم، وقلب لنشعر

بواسطته. إن شعارنا الداخلي هو: دعني أفهم، دعني أظهر لك بأنني أفهم. دعني أريك ذلك بكلمات لا تنتقد أو تدين.

عندما يأتي طفل إلى البيت وهو صامت، وبطيء، وهو يجر نفسه، فإننا نستطيع أن نستنتج بأن شيئاً غير مفرح قد حدث له أو لها. وتطبيقاً لشعارنا، فإن علينا أن لا نبدأ حديثنا بتعليق انتقادي، مثل:

"ما هذه التعابير على وجهك؟".

"ماذا فعلت. هل فقدت أعز أصدقائك؟".

"ماذا فعلت هذه المرّة؟".

"ما هي مشكلتك هذا اليوم؟".

وبما أننا مهتمون بالكيفية التي يشعر بها أولادنا، فإننا يجب أن نتجنب التعليقات التي ينتج عنها السخط، وأيضاً يجب أن نبتعد عن تعليقات من شأنها أن تجعل الطفل يتمنى لو أنه لم يرجع إلى البيت. بدلاً من التهكم والسخرية، فإن الأولاد يستحقون رد فعل متعاطف من الأهل الذين يدّعون محبتهم، مثل:

"لقد حدث معك شيء غير مفرح".

"ألم يكن يومك جيدا".

"يظهر أنه كان يوماً صعباً لك".

"أحدهم سبّب متاعب لك".

تفضل مثل هذه العبارات على أسئلة مثل، "ماذا دهاك؟"، "ما خطبك؟"، "ماذا حدث؟" تلك الأسئلة التي تنم عن الفضول، بينما هناك عبارات تُعبّر عن التعاطف. ولكن حتى إذا كانت تعليقات التعاطف الأبوية لم تستطع أن تغير مزاج الولد السيئ على الفور، فإن الطفل سيستوعب المشاعر التي تحملها كلمات الوالدين المتفهمة لاحقاً.

بلسمة جروح الأولاد العاطفية

عندما أخبر تامر أمه بأنه قد تعرض للإهانة وقد دفعه سائق باص المدرسة، لم يكن من واجبها أن تبحث عن دوافع السائق أو أن تزوده بالأعذار. كانت مهمتها أن تستجيب عاطفياً وهكذا فإنها وفرت الإسعاف الأولي العاطفي بمساعدة تعليقات مثل:

"لا بد أن الأمر كان محرجاً جداً لك".

"لا بد أنك قد تعرضت للإهانة".

"لا بد أن الأمر قد جعلك تغضب".

"لا بد من أنك قد كرهته في تلك اللحظة".

من شأن مثل هذه التعليقات أن تُظهر لتامر بأن أمه تتفهم غضبه، والأذى الذي تعرض له، وإهانته، وأنها هنا من أجله عندما يحتاجها. ومثلما يسرع الأهل لتوفير الإسعاف الأولي المادي عندما يسقط أولادهم ويؤذون أنفسهم، فإن عليهم أيضاً أن يتعلموا توفير الاسعاف الأولي العاطفي عندما يعاني أولادهم من الجروح العاطفية.

لا مهرب من حقيقة أن الأولاد يتعلمون الأشياء التي يعايشونها. إن عاشوا وسط الانتقاد، فإنهم لا يتعلمون المسؤولية. إنهم يتعلمون أن يُدينوا أنفسهم وأن يجدوا الأخطاء بالآخرين. إنهم يتعلمون أن يشكّوا بحكمهم على الأشياء، ويحدوا من مقدرتهم الخاصة، وأن لا يثقوا بنوايا الآخرين.

إن أسهل طريقة لجعل الأطفال يشعرون بخطب قادم إليهم هي انتقادهم. إن ذلك يُنقص من اعتبارهم لذواتهم. يحتاج الأطفال إلى المعلومات بدل الانتقاص من شأنهم.

رأت أمّ ولدها سامر، وهو في السابعة، وهو يأكل كل قالب الشوكولا تقريباً. كانت على وشك توبيخه: "أنت أناني جداً! أنت تفكر

بنفسك فقط! إنك لست الوحيد في هذا المنزل!".

لكنها كانت قد تعلمت بأن النعوت لها قدرة تعطيلية، وبأن الإشارة إلى ميزات نفسية سلبية عند الطفل لا تساعده على التطور ليكون إنساناً متعاطفاً. وبدلاً من إطلاق النعوت، فقد أعطته معلومات دون انتقاص شأنه: "يا بني، إن قالب الحلوى يجب أن يقسّم على أربعة أشخاص". "أوه، أنا آسف،" أجاب سامر. "لم أكن أعرف هذا. سأعيد بعضاً منه".

بناء العلاقات مع أطفالنا

يتوجب على الأهل الذين هم في وسط حرب معلنة أو غير معلنة مع أولادهم حول الأعمال الروتينية اليومية وتوزيع المسؤوليات، أن يعترفوا بأنه لا يمكنهم ربح هذه الحرب. إن لدى الأطفال وقتاً أكثر، وطاقة أكبر مما لدينا لاستعمالها في مقاومتنا. وحتى لو ربحنا معركة ونجحنا في فرض إرادتنا، فسرعان ما سينتقمون بأن يصبحوا كئيبين ومتقلبي المزاج أو متمردين أو جانحين.

إن مهمتنا إذاً هي أن نبني علاقات مع أولادنا. كيف ننجز هذه المهمة الصعبة؟ نفعل ذلك بكسبهم. قد يبدو هذا مستحيلاً، وعموماً، فإن هذا الأمر هو صعب فقط ونحن نتمتع بالقدرة على إنجازه ما أن نبدأ بتفهم وجهات نظرهم ونصغي لمشاعرهم التي تتسبب أحياناً بسوء سلوكهم.

يمكن أن يطلق الأهل تغييرات جيدة بطفلهم وذلك بواسطة الإصغاء بحساسية لولدهم.

يعاني الأولاد من خيبة الأمل والامتعاض عندما لا يكترث الأهل بمشاعرهم ولا بوجهات نظرهم.

على سبيل المثال: أصر والد شادية أن ترافقهم لمشاهدة مباراة بكرة القدم يشارك فيها أخوها، ولأنها لم تكن مهتمة بهذه اللعبة، فقد رفضت. غضب والدها وهددها بقطع مصروفها الشخصي عنها. خرجت شادية من المنزل وهي غاضبة، وتشعر بالأذى وبأنها غير محبوبة. وما أن هدأ والدها حتى أصبح قادراً على رؤية رفضها من وجهة نظرها هي، وأدرك أنه أراد أن يتمتع الجميع بنزهة عائلية سعيدة، وعرف أيضاً أنه لم يحترم مشاعر ابنته. وعندما عادت، قام بالاعتذار واعترف بأن لا معنى لالتحاق ابنته بالعائلة لرؤية حدث لن يكون مفرحاً بالنسبة إليها. وأدرك أيضاً بأنه إذا ما تم إجبارها على الذهاب، فمن المؤكد أن لا يتمتع أحد بمشاهدة لعبة كرة القدم هذه.

لدى معظم الأهالي صورة مثالية عن المناسبات والاحتفالات العائلية متجاهلين المشاعر الخفية السلبية التي تسمم مناسباتهم السعيدة المخطط لها. على الأهل أن يختاروا بعناية أية مناسبة عائلية بإمكانهم الإصرار على أولادهم كي يحضروها. ليس من صالح الأولاد أن يشعروا بأنهم عاجزين وساخطين وهكذا فإن الأهل يعانون من وجود طفل متجهم، غاضب، وغير مفرح. لماذا؟ لأن لدى الأولاد العديد من الطرق لتسوية الحسابات مع أهاليهم وحتى لو كانت على حسابهم هم.

لننظر قصة السيد عامر، وهو رجل سلطوي قرر أن يغير من تصرفه تجاه طباخه، الذي حين دعاه قال له:

"من الآن فصاعداً سأكون لطيفاً معك".

"وإن تأخرت قليلاً بتحضير الغداء، ألن تصرخ بوجهي؟".

"لا،" قال السيد عامر.

"وإذا كانت القهوة غير ساخنة بما فيه الكفاية، ألن ترمها بوجهي؟".

"ليس بعد الآن!" كان جواب صاحب العمل المتعاطف.

"وإن كانت قطعة الستيك مطبوخة أكثر من اللازم، ألن تقتطعها من معاشي؟".

"لا، قطعاً لا" كرر السيد عامر.

"حسناً" قال الطباخ، "إذاً فلن أبصق بطبق حسائك بعد الآن".

هناك طرق عدة للأولاد يستطيعون فيها أن يبصقوا بطبق حسائنا وأن يجعلوا حياتنا تعيسة.

إن الأولاد الذين لا يراعي أهلهم مشاعرهم ووجهات نظرهم يمكن أن يستنتجوا بأن أفكارهم هي غبية وغير ذات قيمة كي يأبه أهلهم لها وأنهم لا يحبون أحداً ولا يحبهم أحد.

إن الأهل الذين يصغون بانتباه ولا يكتفون بالاستماع فقط بل يأخذون مشاعر أولادهم القوية بالحسبان، يقومون بإيصال فكرة أن وجهات نظرهم ومشاعرهم هي ذات قيمة وهم يتمتعون بالاحترام. مثل هذا الاحترام يعطي الولد إحساساً بقيمته الذاتية. إن شعور الطفل بقيمته الذاتية يمكّنه من التعامل بفعالية أكبر مع عالم الأحداث والناس.

عملية عكس مشاعر الأولاد

هل قمت في يوم ما بالنظر إلى واحدة من تلك المرايا العملاقة في حدائق التسلية والتي ترى صورتك فيها مكبرة ومشوهة؟ ما هو شعورك عندها؟ لربما كنت غير مرتاح. لكنك ضحكت لأنك عرفت بأنها تشويه لصورتك، وأنت لا تبدو مثلها.

لكن لنفرض بأن هذه الصورة هي الوحيدة التي تملكها عن نفسك. من الممكن عندها أن تقتنع أن هذا الشخص المشوه هو أنت

حقيقة. لن يخطر ببالك أن لا تثق بالمرآة لأنهـا الصـورة الوحيـدة عنك.

لا يملك الأطفال أي سبب للشك بالصورة التي يعكسـها أهلهـم عنهم. إنهم يتقبلون حتى تقييمات أهاليهم السلبية، والتـي عـادة مـا تصنفهم كأغبياء، كسـولين، خرقـى، ومتهـورين، أنـانيين، غيـر حساسيّن، وغير مسؤولين وغير مرغوبين. إن عبارات مثـل "إنـك تبدو مريعاً،" أو "أنت لا تقوم بشيء بالطريقة الصـحيحة" أو "إنـك أخرق جداً" لا تساعد الطفل على الشعور بأنه جميل، قادر أو لطيف. يصنف العديد من الآباء أولادهم علـى أنهـم "أغبيـاء، كسـولين، ومخادعين، ومع هذا فإنك تتوقع من مثل هذه التصنيفات أن تـدفعهم كي يتغيروا إلى أشخاص لامعين، مجتهدين، وصادقين.

إن عملية العكس الأبوية السلبية تستطيع بسـهولة أن تشـوش صورة الولد عن ذاته.

خلال برنامج متلفز يتعلق بالأولاد، سألني جهـاد، وهـو فـي الثانية عشرة من العمر، "ينعتني أبي بالكسول، والمتوحش، والغبـي. هل هو على حق؟ أنا لا أعتقد بأنني هكذا".

"أخبرني، إن قال لك أبوك بأنك مليونيراً، هل تصدقه؟" سـألته أنا.

"لا، أعرف بأن لدي سبعة عشر دولاراً في المصرف فقط. أوه، لقد انتبهت. إن مجرد قوله إنني ولد فظيع لا يعنـي بـأنني كـذلك،" أجاب جهاد.

"تماماً مثلما تعرف كم من النقود لديك، فإنك تعرف أيضاً نـوع الشخص الذي هو أنت، بغض النظر عما يقوله أي شخص آخر بمـا في ذلك والدك. ولأنه والدك، الذي تحب وتحترم، هو من أطلق عليك هذه النعوت، فإن ذلك يجعل الأمر أكثر صعوبة لتتأكد من أنك لسـت

ذلك الشخص الذي يصفه"، كررت له. النعوت السلبية التي يُقصد منها أن تكون مُصلحة بإمكانها أن تُثقل كاهل المتلقي لمدى الحياة.

منذ عدة سنوات تكلم بابلو كاسلز وهو عازف كمان كبير ومهتم بالشؤون الإنسانية، عن الأولاد وأهمية جعلهم يشعرون بأنهم متميزون. قال، "لا يكفي الأولاد أن يعرفوا بأن جمع اثنين إلى اثنين يساوي أربعة. على الأهل أن يخبروا ولدهم، "إنك عظيم! أنت معجزة! منذ بداية الزمان لم يكن هناك أبداً طفل يشبهك، ولن يكون أبداً".

بعض الأطفال يكونون محظوظين، يوافق أهاليهم مع بابلو كاسلز ويعرفون كيف يساعدون أولادهم ليشعروا بأنهم متميزون.

كانت حنان، وهي في العاشرة، مع أمها تتسوقان في مخزن كبير. وفجأة سمعتا ولداً صغيراً يبكي. ويبدو أنه كان قد ضاع. وبعد قليل قام حارس الأمن بإيجاده وساعده ليلتحق بأمه.

في ذلك المساء قالت حنان، وكانت تبدو حزينة جداً، لأمها، "كنت أفكر كم كان من المرعب جداً لذلك الولد الصغير عندما أدرك أنه ليس بإمكانه أن يجد أمه". أول فكرة خطرت على بال الأم كانت طمأنت ابنتها: "أوه، لا تقلقي. من المحتمل أن يكونوا قد وجدوا أمه على الفور". وبدلاً من ذلك قررت أن تغتنم هذه الفرصة لتجعل حنان على علم بنوعية العناية بها.

الوالدة: "حنان، هل أنت مهتمة حقاً بشأن ذلك الولد الضائع".

حنان: "لا أنفك أفكر بحزنه الظاهر".

الوالدة: "لقد أظهرت ما يكفي من التعاطف والحنو، يبدو أنك تحسّين بخوف الولد".

منع عناقيد الحنق

يجب على الأهل أن يتجنبوا الكلمات والتعليقات التي تثير الكراهية والسخط، عمداً:

إهانات: إنك غير مشرّف لمدرستك، ولا تضيف شيئاً لرصيد عائلتك.

التكهن: إن الطريقة التي تتصرف بها، ستنتهي بوضعك في السجن!

التهديدات: إن لم تهدأ فيجب أن تنسى مصروفك الشخصي ومشاهدة التلفزيون بعد الآن.

الاتهامات: أنت دائماً من يبدأ المشاكل.

الأوامر: إجلس، أقفل فمك، وتناول غداءك.

التصريح عن المشاعر والأفكار بدون هجوم

يتمتع الأهل في الظروف الصعبة بفعّالية أكبر عندما يصرحون عن مشاعرهم الخاصة وأفكارهم بدون مهاجمة نفسيات أطفالهم وكبريائهم. وبمجرد البدء بالضمير "أنا" فيمكن للأهل أن يعبروا عن مشاعرهم الغاضبة ويقوموا بوصف سلوك ولدهم غير المقبول بدون أن يقوموا بالإهانة والاستصغار. مثلاً: "أنا أغضب وأشعر بالأذية عندما يتجاهل ولدي طلبي المتكرر لتخفيض صوت الستيريو".

عندما يصغي الأهل بحساسية، ويعملون على فهم وجهة نظر ابنهم، ويؤجلون التعليقات الجارحة، ويقوموا بعكس مشاعر أولادهم، وطلباتهم بدون إهانة، فإن عملية تغيير تنطلق عند الولد. إن جو التعاطف يجذب الولد أكثر إلى أهله: تتم من قبله ملاحظة ومحاكاة موقفهم العادل، والمهتم، والمؤدب. لن تحدث هذه التغيرات فوراً،

لكن ستؤتي الجهود ثمارها في النهاية.

وبتبني هذه المواقف والممارسات، سيتمكن الوالد أو الوالدة من إنجاز قسم كبير من عملية تثقيف الولد وتشجيعه على تحمل المسؤولية. ومع هذا فإن وضع المثال وحده لا يكفي للوصول إلى الإحساس بالمسؤولية عند كل طفل من خلال مجهوداته وخبرته الخاصة.

في حين أن المثال الذي يعطيه الوالد يُحدث موقفاً مساعداً وجواً لعملية التعلم، فالخبرات المحددة تقوي التثقف لتجعل منه جزءاً من شخصية الولد. مثلاً، من المهم أن نعطي مسؤوليات محددة للأولاد تناسب مستويات نضجهم المختلفة.

في معظم البيوت يمثل الأولاد مشكلة، لكن الوالدين يجدون الحلول دائماً. إن أردنا أن نساهم بعملية نضوج الأولاد، فيجب أن نعطيهم الفرصة لحل مشاكلهم الخاصة. وهنا مثال على ذلك.

كانت معلمة فريد تصطحب الصف إلى نزهة في نهاية الأسبوع. وعندما وصل فريد، وهو في السادسة عشرة من عمره، إلى محطة الباصات، لم توافق معلمته على انضمامه للصف في الرحلة التي تستغرق خمس ساعات لأنه نسي إحضار الإذن من والديه بشأن النزهة. كان مرتبكاً وغاضباً. وعندما رجع إلى البيت، قام بمواجهة أمه: "أمي، إن لم تأخذيني إلى فيرمونت بالسيارة فسوف تخسرين المئة دولار التي قمت بدفعها".

أجابته أمه، "فريد، إنني أعلم كم تتوق للذهاب. أتمنى لو أستطيع مساعدتك. لكنك تعلم أنه من المستحيل أن أوصلك بالسيارة".

"ماذا بإمكاني أن أفعل؟" اشتكى فريد.

"هل فكّرت باستعمال الباص؟" اقترحت عليه أمه.

"لا، لأنه يتحتم عليّ تغيير باصات كثيرة،" أجاب فريد.

"أعتقد بأنك قد قررت استعمال باص" علّقت أمه بهدوء.

لعدة دقائق تابع فريد تمتمته حول مشاعره البائسة، ثم غادر الغرفة. وعندما عاد أعلن أنه وجد باصاً يأخذه إلى الجبال مباشرة بدون حاجة لتغيير باصات.

وعندما كانوا في السيارة متوجهين إلى محطة الباصات، أخبر فريد أمه كم كان غاضباً تجاه معلمته عندما قالت له، "حسناً، إنها ليست غلطتنا إذا كنت قد نسيت ورقة إذنك من والديك". ثم أضاف، "لقد كنت ناضجاً جداً. هل تعرفين كيف أجبتها؟ "لست مهتماً بإلقاء اللوم. إنني مهتم بالحل".

"حسناً"، لاحظت الأم، "أنت تعرف أن اللوم لا يفيد وقت الأزمات".

إن مهارة هذه الأم قد ساعدتها بالتواصل مع ابنها كي يكون مهتماً بإيجاد الحلول. وكنتيجة، فإنه لم يضيع الوقت بإلقاء اللوم والتحقير. بالرغم من أنه كان يفضل لو أن أمه تقوم بإنقاذه من مصاعبه. وعندما شجعته فقد وصل إلى الحل المناسب بالوصول إلى حيث يريد. وبإتاحة الفرصة لفريد كي يجد حلاً لمشكلته، فإن والدته قد قدمت له الفرصة كي يشعر بأنه مؤهل ومسؤول.

التعبير والخيارات

لا يولد موقف تحمل المسؤولية مع ولادة الأطفال. ولا حتى أنهم يكسبونها بصورة آلية بعمر معين. إن المسؤولية، كالعزف على البيانو، يمكن إتقانها ببطء وخلال سنوات عديدة وطويلة. إنها تتطلب تمارين يومية بممارسة التمييز والتفضيل بين الخيارات حول مسائل تناسب عمر الولد واستيعابه.

يمكن للتدريب على تحمل المسؤولية أن يبدأ باكراً جداً في حياة

الطفل. تنمو المسؤولية بالسماح للطفل بالتعبير بحرية، حينما يطلب منه ذلك، عن خيارات بين المسائل التي تهمه. وهنا يجب أن نميّز عن عمد بين التعبير والقرارات. هناك مسائل تقع كلية ضمن حدود مسؤولية الطفل. وفي مثل هذه المسائل يتوجب على الطفل أن يأخذ القرارات. وهناك مسائل تؤثر على مصلحة الطفل والتي هي ضمن مجال مسؤوليتنا. في مثل هذه المسائل يمكن للطفل أن يعبر عن رأيه، لكن ليس له أن يأخذ قراراً. نحن نأخذ القرار وبنفس الوقت نساعد الطفل على تقبل ما هو محتم. والمطلوب هو التمييز الواضح بين هذين العالمين لمسؤولياتنا. دعونا نتفحص مناطق عدة حيث لا تعتبر المشاكل بين الأهل والأولاد نادرة.

الطعام

حتى ابن الثانية يمكن أن نوجه إليه سؤالاً عما إذا كان يريد نصف كوب حليب أو كوباً كاملاً. (الأهل القلقون من أن طفلهم سيختار دوماً نصف الكوب، بإمكانهم أن يبدأوا بكوب أكبر). ويمكن أن نخير ابن الرابعة بين نصف تفاحة أو تفاحة كاملة. وابنة السادسة يمكنها التقرير بنفسها ما إذا كانت تريد بيضها المسلوق صلباً أم ليناً.

يتوجب علينا أن نجعل الأطفال يواجهون عدة ظروف كي يأخذوا قراراتهم فيها. يختار الأهل الظروف، والأولاد يأخذون القرارات.

إننا لا نسأل ولداً، "ماذا تريد لطعام الإفطار؟" نسأل الطفل بدلاً من ذلك، مثلاً، "أتريد بيضك مخفوقاً أو مقلياً؟" أو "هل تريد خبزك محمصاً أم لا؟" "أتريد صحن حبوبك ساخناً أم بارداً؟" أو "هل تريد عصيراً أم حليباً؟".

إن الشيء الذي يتم إيحاؤه للطفل هو أنه يتمتع ببعض المسؤولية

تجاه القضايا التي تهمه. إنه ليس متلقياً للأوامر لكنه شريك بالقرارات التي تؤثر على حياته. من زاوية الوالدين، يجب على الطفل تلقي رسالة واضحة: إننا سنقدم عدة بدائل، والاختيار بينها هو مسؤوليتك.

إن عادات الأكل بين الأولاد يكوّنها الأهل الذين يبذلون اهتماماً شخصياً زائداً في عملية تذوق أطفالهم. إنهم يُرغمون الطفل على أكل خضار بعينها، ويخبرونه (بكل روح لا علمية) أية خضار هي صحية أكثر. إن من صالح الولد أن لا يكون للأهل مشاعر قوية بشأن الطعام. يقدم الأهل طعاماً بنوعية ومذاق جيّدين ويتركون أولادهم كي يتناولوا الكثير أو القليل منه حسب ما تسمح شهيتهم، طالما أن ذلك لا يتناقض مع نصائح الأطباء. من الواضح بأن تناول الطعام يقع ضمن مسؤوليات الأطفال.

إن عدم السماح للأطفال بالتعبير، هو خيار يجعل من الصعب عليهم أن يطوروا إحساساً بأنهم أشخاص مهمون، كما توضح لنا القصة التالية: أحمد جالس مع أمه في مقهى.

النادلة: "ماذا تفضل أن تتناول؟".

أحمد: "أريد نقانق".

الوالدة: "أعطه شطيرة لحم مشوي!".

النادلة: "ماذا تريد أن تضيف على شطيرة النقانق، صلصة البندورة، أم خردل؟".

أحمد (ملتفتاً نحو أمه): "أجل ماما، إنها تأخذني بجدية!".

الثياب

عند شراء الملابس للأطفال الصغار، يكون من مسؤوليتنا أن نقرر ماذا يناسب حاجاتهم والميزانية التي يجب أن توضع لذلك. في

المتاجر علينا أن نختار عدة نماذج لهم، وكلها مقبولة لديه من جهة السعر. يقوم الطفل باختيار ما يناسب ذوقه ليلبسه. وهكذا، حتى ابنة السادسة يمكنها اختيار جواربها، قمصانها، فساتينها وسراويلها، من بين الأشياء التي اختارها لها والداها. نجد بعض البيوت حيث الأطفال لا يملكون الخبرة والمهارة لشراء الملابس. هناك بالغون أيضاً لا يستطيعون شراء بذلة لهم دون مساعدة الغير على الاختيار.

يجب أن يسمح للأولاد، الأكبر سناً على الأخص، أن يختاروا ملابسهم حتى ولو كانت مختلفة عن المعايير المقبولة لأهلهم أو أصدقائهم. أحياناً تعبّر طفلة عن ذوقها الخاص بطريقة غير مريحة لأهلها. البنات الأكبر سناً يجب أن يسمح لهم بشراء ما يرضيهن طالما يستخدمن مالهن الخاص لذلك. أما في حالة قام أترابها بالسخرية منها وقالوا لها أن ذوقها غريب من نوعه، فيحتمل عندها أن تغير من اختيارها ليتناسب مع ذوق أصحابها. يمكن للأهل أن يوفروا على أنفسهم الكثير من النقد، والاعتراضات، والمجادلات، وتكوين المشاعر السيئة عن طريق السماح لرفاق البنت بأن يقوموا بهذا العمل بالنيابة عنهم.

نجد من الجهة الأخرى، أن بعض الأولاد هم مبدعون لدرجة كبيرة. يقوم بعض الأهالي بترك الحرية لأولادهم كي يلبسوا أو حتى يصمموا ثيابهم بغض النظر عن اختلاف ذوقهم عن ذوق أترابهم.

الفروض البيتية

عندما يبدأ الولد الصف الأول من سنوات تعليمه يجب أن يفهم أن الفروض البيتية هي من مسؤوليته مع معلمه. على الأهل أن لا يشرفوا على إتمام ولدهم لفروضه البيتية، وأن يبتعدوا عن الإشراف على الفروض ومراجعتها مباشرة إلا إذا طلب الأولاد ذلك (هذه

السياسة يحتمل أن تكون على عكس رغبات المعلم). إذا أصر الأهل على تولي مسؤولية الفروض، فإن الأولاد يرضون بذلك ويلقون هذا العبء على أهاليهم بصورة دائمة. الفروض البيتية يمكن أن تصبح سلاحاً بيد الولد لمعاقبة وابتزاز، واستخدام أهله. أما إذا أظهر الأهل اهتماماً أقل بالتفاصيل الدقيقة للفروض البيتية لابنهم وأوضحوا له بصورة حاسمة بأن هذه الفروض هي من مسؤوليته وحده، فإنهم يستطيعون بذلك تجنب الكثير من التعاسة وإضافة الكثير من البهجة للحياة البيتية. إن واجبات الولد هي مسؤوليته وحده ولا شأن للأهل بها.

العديد من المدارس المتقدمة لا تفرض فروضاً بيتية على الأطفال الصغار. إن هؤلاء يستفيدون بنفس الدرجة مثل الأطفال الذين هم بسن السادسة والسابعة الذين يناضلون مع واجباتهم؟ القيمة الأساسية للفروض البيتية هي أنها تعطي الولد الفرصة والخبرة للعمل بمفرده. للوصول إلى هذه الغاية، يجب على الفروض البيتية أن تكون معدلة حسب مقدرة الطفل على الاستيعاب عموماً، ليستطيع العمل باستقلالية بوجود مساعدة صغيرة له من قبل الآخرين. المساعدة المباشرة توحي للطفل بأنه عاجز بدون المساعدة الأبوية. يمكن للمساعدة المباشرة أن تكون مفيدة. يمكننا أن نؤمن للطفل بعض الخصوصية، طاولة مناسبة، مراجع، وإمكانية الوصول إلى الكمبيوتر. بوسعنا أن نساعد الطفل على تحديد الأوقات المناسبة لإنجاز فروضه البيتية، بما يتوافق مع الفصول. المساءات المعتدلة للربيع والخريف هي مناسبة كي يلعب الطفل أولاً قبل البدء بإنجاز الفروض. أما في الأيام الباردة، فالفروض البيتية يجب أن تنجز أولاً إن كان يريد أن يشاهد التلفزيون لاحقاً.

يفضّل الأطفال وجود شخص بالغ بجانبهم عند إنجاز الفروض.

إنهم يحتاجونه عندما يحللون مسألة أو عندما يحاولون فهم مقطع في كتاب. بإمكاننا أن نسمح لهم باستعمال طاولة بالمطبخ أو في غرفة الطعام. من الواجب أن نعطي تعليماتنا بخصوص آداب الجلوس، الترتيب أو الاهتمام بالمفروشات.

يعمل بعض الأطفال بطريقة أفضل حينما يضعون قلم رصاص في أفواههم أو يحكّون رؤوسهم أو يترنحون على كرسي أو حتى إذا استمعوا إلى الموسيقى. تعليقاتنا وممنوعاتنا تزيد من دهشتهم وتؤثر على عملهم الذهني. يقاومنا الأطفال أقل حينما نستطيع أن نوصل تعليقاتنا وطلباتنا إليهم بطريقة تضمن احترامنا لهم ولاستقلاليتهم.

يجب أن لا نقاطع الأطفال بأسئلة ومهمات يمكن تأجيلها، حين إنجازهم لفروضهم. علينا أن نبقى في الخلفية لتأمين الاطمئنان والدعم بدلاً من إعطاء التعليمات والمساعدة المباشرة. يمكن أن نوضح نقطة أو أن نشرح جملة إذا دُعينا إلى ذلك. يجب علينا أن نتجنب تعليقات مثل هذه: "لو لم تكن مغفلاً، لكنت تذكرت فروضك". و"لو أنك استمعت إلى المعلم، لكنت عرفت فروضك البيتية".

علينا تقديم مساعدتنا بالتقنين ولكن بتعاطف. نستمع أكثر من أن نحاضر. نحن نظهر الطريق، إلا أننا نتوقع أن يصل الطالب إلى هدفه بقوته الخاصة.

توضح الحادثة التالية مهارة أمّ في منع المشكلة حول الفروض البيتية من أن تتحول إلى انفجار. نهضت هدى، وهي بعمر الحادية عشرة، من مقعدها وتحدثت إلى أمها: "لا أرغب بإنجاز فروضي. أنني متعبة جداً".

كان يمكن لرد فعل عادي أن يكون هكذا، "ماذا تعنين بقولك أنك لا تريدين إنجاز فروضك؟ لم تكوني متعبة أبداً حين لعبت، والفروض فقط تجعلك متعبة. إذا أتيت إلى البيت بتقرير علامات

سيئ سترين إن كنت أهتم".

وبدلاً من ذلك، بادرت أم هدى بالاعتراف بمشكلتها: "أرى بوضوح بأنك متعبة. إنك تعملين بجد. دعي دروسك الآن وارجعي إليها عندما تكونين مستعدة".

موقف الأهل تجاه المدرسة والمعلمة يمكن أن يؤثر في موقف الولد تجاه فروضه البيتية. وإن تعوّد الأهل التقليل من شأن المدرسة واستصغار المعلم، فإن الطفل سيخرج باستنتاجات واضحة. على الأهل أن يدعموا موقف المعلم ويدعموا سياسة المدرسة بشأن الفروض البيتية. عندما يكون المعلم صارماً، تتكون فرصة رائعة أمام الوالد ليكون متعاطفاً:

"هذه السنة ليست سهلة، هناك الكثير من العمل!".

"إنها سنة مليئة بالصعوبات حقاً".

"بالتأكيد إن معلمتك صارمة".

"سمعت أنها تطلب الكثير".

"سمعت أنها قاسية خصوصاً بالنسبة للفروض البيتية. أستطيع أن أراهن بأن هناك الكثير من العمل هذه السنة".

من المهم أن نتجنب الجدالات اليومية حول الفروض البيتية مثل، "أنظري هنا يا أمينة، من الآن وصاعداً عليك أن تعملي على تهجئتك مساء كل يوم، بما في ذلك أيام العطلة. ممنوع عليك اللعب ومشاهدة التلفزيون أيضاً". أو "راغب، إنني متعبة جداً من تذكيرك بشأن فروضك البيتية. سينظر والدك إن كنت تركز على واجباتك. ستندم إن لم تفعل ذلك".

تشيع التهديدات والتذمرات هذه الأيام لأنها تمنح الوالد شعوراً بأنه فعل شيئاً تجاه الوضع. في واقع الأمر، مثل هذه التوبيخات هي

أسوأ من أن تكون غير فعّالة فقط. إنها تنتج جواً مشحوناً، ووالداً منفعلاً، وولداً غاضباً.

أُرسلت رسالة الشكوى هذه من المدرسة. أيمن، وهو بعمر الرابعة عشرة، متخلف عن دروسه. كان رد فعل والده الأول هو دعوة ابنه وتقريعه لفظياً، وذلك كي يؤدبه: "انتبه يا بني. من الآن فصاعداً يتوجب عليك القيام بفروضك بنفسك وحتى في أيام العطل. سأحرمك من السينما، والتلفزيون، وألعاب الفيديو، ومن الزيارات للأصدقاء أيضاً منذ الآن. وسأتولى بنفسي التأكد من بدئك بالعمل".

جرى هذا الحديث عدة مرات في السابق. كانت النتيجة أباً غاضباً وابناً عاصياً على الدوام. الضغط المتزايد أنتج زيادة بمقاومة أيمن. لقد أصبح خبيراً بالتملص والإخفاء.

تجنب والد أيمن هذه المرة التهديدات والعقوبات. اعتمد على احترام ابنه لذاته، عوض ذلك. أطلع ولده على رسالة معلمته وقال له: "يا بني، إنني أتوقع منك عملاً أفضل، واطلاعاً أكثر ومعرفة أوفر. إن العالم يحتاج إلى أشخاص قادرين. هناك الكثير من المشاكل التي تنتظر الحلول. بإمكانك المساعدة".

تأثر أيمن بكلمات والده ونبرة صوته، ثم أجاب، "أنا أعد أن آخذ عملي بجدية أكبر".

يقصّر العديد من الأطفال القادرين في مدارسهم وبفروضهم البيتية. يكون ذلك بشكل ثورة دون قصد ضد طموحات أهاليهم. لكي يكبر الأطفال وينضجوا، فهم بحاجة إلى أن يصلوا إلى إحساس بالخصوصية والاستقلال عن أمهم وأبيهم. عندما يقوم الأهل بزج أنفسهم بالسجل المدرسي لابنهم بطريقة عاطفية، فإن استقلالية الطفل تتعرض للخطر. وإذا اعتبر الأهل أن الفروض البيتية والعلامات العالية هي ماسات قيمة في تاجهم، فإن الطفل يفضل، وبدون أن

يقصد، أن يأتي إلى البيت بتاج من الحشائش البرية يكون من صنعه الخاص. يصل الثائر الصغير إلى تحقيق شعوره بالاستقلالية عن طريق عدم تحقيق هدف أهله. يمكن أن تدفع حاجة الطفل إلى الاستقلالية والتمايز إلى الفشل بغض النظر عن ضغط الأهل وعقابهم. صرّح أحد الأطفال قائلاً: "بإمكان أهلي أن يحرموني من مشاهدة التلفزيون ومن مصروفي الشخصي، لكن ليس بإمكانهم حرماني من علاماتي الفاشلة".

يظهر أن مقاومة متابعة الدروس ليست بالمشكلة البسيطة التي يمكن حلها عن طريق أن يكون المرء قاسياً أو متساهلاً مع أولاده. إن الضغط الزائد يمكن أن يزيد من مقاومة الطفل، بينما الموقف المعتدل يمكن أن يوحي للولد بعدم النضوج وعدم المسؤولية. إن الحل ليس سهلاً ولا هو بالسريع. يمكن أن يحتاج بعض الأطفال إلى التحليل النفسي لحل مشكلة مقاومة الأهل وللحصول على الرضا في التحصيل العلمي بدلاً من التقصير في هذا المجال.

من الممكن أن يحتاج الآخرون إلى التعلم مع شخص يكون ملماً بعلم النفس مثل مستشار المدرسة أو معلم اختصاصي آخر. من المحتم أن لا يقوم الأهل بعملية التعليم بأنفسهم. إن هدفنا أن نوحي للأولاد بأنهم أشخاص مستقلون عنا، وهم مسؤولون عن نجاحهم أو فشلهم. وعندما يسمح للطفل بأن يجرب ذاته كفرد له حاجاته الفردية وأهدافه الخاصة، فإن ذلك الطفل يبدأ بتحمل المسؤولية تجاه حياته الخاصة أو متطلباتها.

المصروف الشخصي: تعلم معنى المال

إن المصروف الشخصي يجب ألا يستعمل كمكافأة للسلوك الجيد أو كدفعة مقابل الأعمال الروتينية. إنه أداة تثقيفية ذات هدف محدد لتعلم

الخبرة حول استعمال المال وذلك عن طريق التمتع بأخذ القرارات وتحمل المسؤوليات. إذاً، فإن الإشراف المباشر على المصروف الشخصي يُفشل هدفه. المطلوب هو سياسة عامة بإمكانها تحديد الإنفاق الذي يغطيه المصروف: الضيافة، الغداء، المواد المدرسية، إلخ... وكلما كبر الطفل، يزاد المصروف ليشمل الأشياء الإضافية: اشتراكات عضوية النادي، وسائل الترفيه، والثياب الإضافية.

يمكن توقع سوء استعمال المصروف الشخصي. سيسيء بعض الأطفال إدارة مخصصاتهم ويقوموا بصرف الكثير من المال بوقت قليل. يجب مناقشة سوء استعمال المال مع الولد بشكل عملي بهدف الوصول إلى حلول متبادلة مقبولة. في حالة تكرر الصرف المتسرع، من الضروري اللجوء إلى تجزئة المصروف الشخصي بحيث يعطى له مرتين أو ثلاث بالأسبوع. علينا تجنب استعمال المصروف الشخصي كعصا فوق رأس الطفل لممارسة الضغط عليه من أجل التفوق أو الطاعة. يجب عدم حجب المصروف في أوقات الغضب أو أن يزاد مزاجياً في أوقات الشعور الجيد. حتى الأطفال لا يرتاحون لمثل ذلك الترتيب كما توضح الحالة التالية:

الوالدة: "كنت مثال الولد الطيب. إليك بعض المال كي تذهب إلى السينما".

الولد: "ليس عليك أن تعطيني أي مبلغ من المال، ماما. لم أكن جيداً في أي شيء".

ما هو المصروف الشخصي المقبول للولد؟ لا يوجد جواب شامل لهذا السؤال. يجب أن يناسب المصروف الشخصي ميزانيتنا. وبغض النظر عن المستويات المعيشية لرفاق ابننا، فمن الخطأ الاندفاع بإعطاء مبلغ يفوق قدرتنا. إن اعترض الولد يمكننا إخباره أو إخبارها بصراحة وحنو، "كنا نتمنى أن نعطيك مصروفاً أكبر لكن

دخلنا محدود". ذلك النهج هو مناسب أكثر من محاولة إقناع الولد بأنه أو أنها لا يحتاجان للمزيد من المال.

يسهل إساءة استعمال المال من قبل عديمي الخبرة، تماماً مثل السلطة. على المصروف ألا يكون أكبر من مقدرة الولد على إدارته. من الأفضل أن نبدأ بمصروف صغير يكون بإمكاننا تعديله من وقت لآخر، على أن نعطي الولد مالاً زائداً عن حاجته. يمكن أن نبدأ بإعطاء الولد مصروفه الشخصي عندما يبدأ بالذهاب إلى المدرسة، وأن نعلمه عدّ الأوراق المالية وتجزئتها. هناك شرط ضروري للمصروف: المبلغ الصغير المتبقي مع الولد بعد المصروفات الثابتة يجب أن يبقى ملكاً للطفل بإمكانه توفيره أو إنفاقه.

الاعتناء بالحيوانات الأليفة:

مشروع مشترك لتوفير العناية بها

عندما يعد الطفل بالاهتمام بحيوان أليف، فإن ذلك الولد يقوم ببساطة بإبداء نيته الحسنة، وهذا ليس برهاناً على قدرته على الاهتمام. يحتاج الطفل أو يريد أو يحب حيواناً أليفاً معيناً، لكنه من النادر أن يستطيع أو تستطيع أن يهتم به بالطريقة الصحيحة. إن مسؤولية الحفاظ على حياة الحيوان لا يمكن أن تُطلب من الولد وحده. من أجل تجنب خيبة الأمل والاتهامات فيما بعد، فمن الأفضل أن نفترض أن الحيوان الأليف بالنسبة للطفل يعني الكثير من العمل بالنسبة للأهل. يحتمل أن يستفيد الطفل كثيراً بامتلاكه للحيوان كي يلعب معه ويحبه. ويمكن أن يستفيد الطفل أو الطفلة بالمشاركة في العناية به، لكن مسؤولية الحفاظ على حياة الحيوان يجب أن تبقى منوطة بالشخص البالغ. يحتمل أن يوافق الطفل على تحمل مسؤولية إطعام الحيوان، ولكنه مع ذلك يبقى بحاجة للأهل كي يذكّروه بلطف بشأن ذلك.

مناطق الصراع ومجالات المسؤولية

نحن نلقى معارضة أقل من الأولاد عندما تحمل طلباتنا إليهم الاحترام وتضمن الاستقلالية.

طلبت أم من أولادها تنظيف الطاولة من الأشياء التي عليها. عند مماطلة الأولاد، في الماضي كان من الممكن أن تصرخ وتهدد. هذه المرّة اكتفت بالتصريح عن الحقائق بدلاً من إطلاق التهديدات. قالت لهم، "عندما تنظف الطاولة، ستظهر أطباق الحلويات عليها". فورة النشاط التي تبعت تصريح الأم، أعلمتها بأنها أصابت الهدف.

يتجاوب الأطفال مع عبارات مختصرة لا تكون مصاغة على شكل أوامر. في يوم بارد وعاصف، قال توفيق، وهو في التاسعة، "أرغب بارتداء سترة الكاوبوي هذا اليوم". أجابته أمه، "أنظر إلى ميزان الحرارة. إن كانت درجة الحرارة تشير إلى ما فوق العشرين، يمكنك ارتداء سترة الكاوبوي، وإن كانت ما دون العشرين، ارتدِ المعطف الشتوي". أسرع توفيق بإلقاء نظرة على ميزان الحرارة، وقال: "أوه، عظيم، عشرة". وقام بارتداء المعطف الشتوي.

كانت ندى، وهي في السابعة، ووليد، وهو في التاسعة، يلعبان بالكرة في غرفة الجلوس. فيما مضى كان والدهما يصرخ فيهما: "كم من المرات عليّ إخباركما بأن غرفة الجلوس ليست ملعباً لكرة قدم؟ توجد عدة أشياء ثمينة هنا يمكن أن تتكسر. إنكم غير مسؤولين بدرجة كبيرة!" لكنه هذه المرّة قرر أن يتعامل مع هذه الحالة المتكررة بإعطاء الخيار لأولاده: "يا أولاد، لكم الخيار. الأول، يمكنكم اللعب بالخارج، والثاني، أن تتوقفوا عن اللعب. قرروا أنتم".

والدة جمال، وهو في الثالثة عشرة، لم تعد تتحمل شعر ابنها الطويل. فكرت والدته باستراتيجية تحفظ له استقلاليته وكبرياءه.

أعطت جمال خياراً. قالت له، "لامس شعرك كتفيك. يجب أن تقصه. الأمر متروك لك حول كيفية فعل ذلك. بإمكانك أن تذهب لحلاق أو أن تقصه بنفسك". أجابها جمال، "لن تأخذيني لأي حلاق، سأفعل ذلك بنفسي إن كان عليّ ذلك".

في اليوم التالي أحضر جمال مشطاً خاصاً مزوداً بشفرة. طلب جمال مساعدة أمه للبدء بقص الشعر من الخلف. بعد ذلك أمضى ساعة لإكمال عملية القص. عندما خرج جمال من الحمام بدا منتصراً: "إنه يبدو عظيماً، أليس كذلك؟" قال بإشراق.

قالت والدة جمال: "لقد كنت مسرورة لأنني لم أتذمر، أو أصرخ، أو أجبر جمال على قص شعره. بدلاً من ذلك، قمت بإعطاء ابني خياراً، وتلك كانت طريقتي لمساعدته على حفظ ماء وجهه". تنجح الرسائل القصيرة المكتوبة بتحقيق أشياء تفشل بتحقيقها التعليقات الشفهية.

جرّب أحد الآباء، وكان متعباً من التذمر، الإعلانات المضحكة كطريقة لتجنيد أولاده للأعمال الروتينية:

مطلوب - شاب بعمر العاشرة إلى الثانية عشرة. يجب أن تكون عضلاته قوية، ذكي ومقدام. يستطيع أن يحارب الحيوانات البرية ويشق طريقه خلال الشجيرات الكثيفة بين البيت وبرميل النفايات. على المرشحين أن يصطفوا قرب زاوية غسالة الأطباق ومجلى المطبخ.

مطلوب - أمير أو أميرة جميلة للمساعدة على ترتيب طاولة الوليمة للاحتفال بالعيد الملكي.

تسببت الإعلانات بالضحكات بين الأولاد، وموقفهم أثار ارتياح الوالد. تقبل الأولاد المسؤولية دون تذمر.

دروس الموسيقى: إبقاء التناغم في البيت

بعد أن يبدأ الولد بالعزف على آلة موسيقية، فإن الوالدين عاجلاً أم آجلاً سيسمعون نغمة مألوفة: "لا أريد أن أتمرن بعد الآن". مواجهة هذه النغمة ليست سهلة.

من المعتاد أن يتساءل الأهل عن كيفية تشجيع الأولاد بدروسهم الموسيقية. فيما يلي مثال عن كيفية تحقيق والدة هدفها بواسطة طرح أسئلة تحمل التفهم.

كانت ناديا، وهي في السابعة، تعزف مقطوعة بيانو، وللمرة الأولى استعملت يديها الاثنتين.

الأم: "هل قمت بعزف هذه المقطوعة سابقاً؟".

ناديا: "لا".

الأم: "هل تعنين أنها المرة الأولى التي تعزفين فيها هذه المقطوعة".

ناديا: "نعم. وهل تظنين أنني قد عزفتها سابقاً؟".

الأم: "نعم".

ناديا: "لقد تحسنت قراءتي المباشرة. حتى معلمتي لاحظت ذلك".

الأم: "بالتأكيد لقد تحسنت".

تابعت ناديا العزف بحماسة. سألتها والدتها عمداً أسئلة من شأنها تدعيم وجهة نظر ابنتها بشأن مقدرتها الموسيقية.

من الجهة الأخرى، النقد يقتل الاندفاع

استمر منير، وهو في العاشرة، بالعزف على الكمان لمدة تزيد عن السنة. والدا منير كانا ساخرين وناقدين، وتعودا على تقييم عزفه

بعد كل درس. كلما تمرن على قطعة جديدة بتأنٍ مع أخطاء، كان والده يقول له: "ألا تستطيع أن تعزف بأخطاء أقل؟ لا تؤلف! اتبع النغمات الموسيقية!" جاءت النتائج كما هو متوقع. توقف منير عن عزف الكمان.

يحتاج الطفل لاكتساب المهارة الصعبة للعزف على آلة موسيقية إلى التشجيع على بذل الجهود بدون نقد للأخطاء. يجب أن نعتبر الأخطاء فرصة للتصحيح وأن لا نعتبرها عذراً لمهاجمة مقدرة الولد.

عندما تقوم طفلة برفض الذهاب لدروسها الموسيقية، يلجأ العديد من الأهل إلى الإيضاحات والتهديدات. إليك بديلاً أكثر فعّاليّة.

نادين (وهي في الثامنة): "لن أتابع دروس الكمان من الآن وصاعداً. تتوقع مني المعلمة أن أعزف كل مقطوعة بشكل كامل، في حين لا أستطيع القيام بذلك".

الأم: "الكمان آلة صعبة. إنها ليست سهلة للعزف عليها. لا يستطيع أيّ كان القيام بذلك. يتطلب الأمر الكثير من التصميم لإتقانها".

نادين: "هل ستبقين معي خلال التمارين؟".

الأم: "إن كنت تريدين ذلك".

تعمدت الأم أن لا تطلب أو تهدد. لم تقم بإخبار ابنتها ماذا يتعين عليها أن تفعل، مثل قولها لها: "إن تمرنت أكثر، فستعزفين بطريقة أفضل". بعد أن تفهمت صعوبات المهمة، قدمت لابنتها عربون محبة.

شكا لؤي، وهو في العاشرة، بشأن معلمة الموسيقى. لم تحاول والدته تغيير رأيه. عمدت بدلاً من ذلك إلى تفهم تذمر لؤي ووضعت أكثر من خيار بين يديه:

لؤي: "تتوقع معلمة البيانو الكثير مني. إنها تتكلم كثيراً. عندما أوجه سؤالاً إليها فإنها ترد بمحاضرة".

الوالدة: "هل تريد أن تأخذ عطلة من دروس البيانو، بينما أجد لك معلمة أخرى؟".

لؤي (مأخوذ بالمفاجأة): "تريدين إلغاء دروس البيانو. الموسيقى مهمة جداً لي ولن أوقفها أبداً".

الوالدة: "نعم، إنني أستمع إلى تقديرك لدروسك الموسيقية".

لؤي: "لربما كانت هذه المعلمة ليست بهذا السوء. إنني فعلاً أتعلم الكثير منها. أظنني سأعطيها فرصة أخرى".

تمكنت والدة لؤي من جعل ابنها يغير رأيه بسهولة وذلك بعدم مناقشة شكواه. عندما يقوم الآباء باحترام مشاعر ابنهم وآرائه، فإنهم يفسحون المجال أمامه كي يأخذ رغبات والديه بعين الاعتبار.

سونيا (بعمر الحادية عشرة): "لا أريد المزيد من دروس البيانو. إنها مضيعة للوقت والمال. أرغب بأخذ دروس في كرة المضرب بدلاً منها".

الوالد: "هل من المحتم أن يكون الأمر إما هذه أو ذاك؟".

سونيا: "إن استمريت أنا بدروس البيانو، فلعلك تتذمر إن تمرنت على كرة المضرب. أريد تجنب المشاجرات".

الوالد: "سأحاول أن لا أتذمر. سأحترم برنامج تمارينك".

لم يُجرِ المزيد من الحديث. بدأت سونيا بدروس كرة المضرب بدون التخلي عن دروس البيانو. يقرر بعض الآباء أن يوفروا العذاب على أولادهم، لأنهم يتذكرون دروسهم التي كانت مفروضة عليهم. إنهم يقررون أن مسألة العزف أو عدم العزف ليست مشكلتهم بل مشكلة الولد. يجب أن يقرر الأولاد ما إذا كانوا سيعزفون أم لا.

ليعزفوا عندما يشعرون بالحاجة لذلك حسب رغبتهم. باستثناء التعليم، الذي هو واجب الوالدين، فإن التمرين على الآلات يُعتبر من مسؤولية الولد.

يقرر آباء آخرون، نتيجة تأسفهم على تجربتهم الموسيقية المتساهلة أكثر من اللازم، أن على الولد أن يعزف بكل الظروف. يجري اختيار الوسط الموسيقي للولد مسبقاً وحتى قبل أن يولد أحياناً. ما أن يستطيع حمل الكمان بيديه أو أن ينفخ بالبوق أو ينقر على البيانو بأصابعه، فيبدأ بالتمرن على الآلة التي اختيرت له. ستتجاهل دموع الطفل ونوبات غضبه مع التغلب على مقاومته. إن رسالة الآباء قوية وواضحة: "نحن ندفع - أنت تعزف". من المحتمل وتحت هذه الظروف أن يبلغ الطفل أو لا يبلغ المهارة الموسيقية. يمكن أن يكون المشروع بكامله مكلفاً. يكون الثمن عالياً إذا سببت النتائج علاقات متوترة على المدى الطويل بين الوالدين والطفل.

الغاية الرئيسية للتثقيف الموسيقي في فترة الطفولة هي توفير مخرج فعّال للمشاعر. إن حياة الطفل مليئة بالممنوعات، والتشريعات، وخيبات الأمل لدرجة أن وجود مخارج للمشاعر يصبح ضرورياً. الموسيقى هي واحدة من أفضل طرق التنفيس: إنها تعطي صوتاً للغضب، وشكلاً للفرح، وخلاصاً من التوتر.

لا ينظر الآباء والمعلمون إلى الموسيقى من نفس وجهة النظر عادة، وفي الغالب يتطلعون إلى إنتاج الألحان. يشتمل هذا النهج في النهاية على تقييم ونقد أداء الطفل وشخصيته. تأتي النتائج متوقعة في الكثير من الأحيان مع الأسف: يحاول الطفل أن يتخلى عن الدروس ويتجنب المعلم، وينهي (عمله) الموسيقي. إن منظر كمان متروك أو مزمار صامت يفيد فقط بالتعبير المؤلم عن المجهودات المحبطة والآمال غير المحققة. ماذا يستطيع الآباء أن يفعلوا؟ إن

مهمة الوالدين هي إيجاد معلم يتمتع باللطف والمراعاة. معلم يعرف الأطفال جيداً كما يعرف الموسيقى جيداً. إن المعلم هو الذي يحمل مفتاح اهتمام الطفل الدائم بالموسيقى. المعلم هو الذي يستطيع أن يفتح أبواب الفرص أو يغلقها. إن المهمة الحيوية للمعلم هو أن يكسب احترام الولد وثقته. إذا فشل المعلم بتحقيق ذلك، فهو لن ينجح بتعليمه. لا يستطيع الولد أن يتعلم محبة الموسيقى من معلم يكرهه. إن نبرة الأستاذ المتعاطفة لها صدى أقوى من آلة المعلم الموسيقية.

لمنع المشاكل التي يمكن تجنبها، يجب على المعلم، الأهل، والولد أن يتناقشوا ويتفقوا على عدة قواعد أساسية. وهنا بعض الأمثلة:

1. لا يلغى الدرس بدون إعطاء علم بذلك قبل يوم واحد على الأقل.
2. إذا كان لا بد من إلغاء الدرس، فالولد وليس أباه هو من يجب أن يهاتف.
3. يجري اختيار وقت ووتيرة التمرين الموسيقي بطريقة واقعية متساهلة.

تكبح هذه القواعد (مزاجية) إلغاءات آخر دقيقة وتشجع على إحساس الولد بالاستقلالية والمسؤولية. إنها توحي للولد بأننا في الوقت الذي نحمل فيه الاحترام للموسيقى، فإننا نحمل احتراماً أكبر للمشاعر والأفكار.

يجب أن نمتنع عن التذمر أمام الطفل بسبب تمرينه. علينا أن لا نذكّر الطفل بتكاليف الآلة، ولا بالمجهود الذي بذله والده في سبيل تحصيل المال. تولّد مثل هذه التعابير الشعور بالذنب والسخط عند الولد. إنها لا تكوّن الحساسية الموسيقية أو الاهتمام عنده.

يجب أن يبتعد الأهل عن التكهن بمواهب طفلهم الموسيقية بوصفها بالعظيمة. تعتبر مثل هذه التعابير غير مشجعة: "لديك مواهب مدهشة، لو أنك فقط تقوم باستخدامها". أو "باستطاعتك أن تكون عمر بشير آخر، فقط لو أنك تثق بنفسك". يحتمل أن يستنتج الطفل بأن الاحتفاظ بتصورات والديه يكمن بعدم وضعها موضع التجربة. يحتمل أن يصبح شعار الولد، "إذا لم أجرب، فإنني لن أخذل والديّ".

يمكننا تشجيع الطفل بأكبر قدر عندما يعرف بأن الصعوبات هي شيء مفهوم ومقبول. كان على لينة، وهي في السادسة، خلال درس البيانو الثالث لها أن تجرب مهارة جديدة لها: أن تعزف سلماً موسيقياً بثماني نغمات وذلك باستعمال يديها الاثنتين. قالت المعلمة بعد أن نفّذت التمرين بمهارة كبيرة: "أترين، إنه سهل والآن جربي أنت". جربت لينة بتردد وخجل أن تقلد معلمتها دون نجاح. بعد ذلك عادت إلى البيت وهي محبطة.

عند وقت التمرين، وبعكس المعلمة، قالت أمها، "ليس من السهل أن نعزف سلماً موسيقياً بثماني نغمات بيد واحدة. باستعمال اليدين الاثنتين يصبح الأمر أكثر صعوبة". وافقت لينة دون تردد. أمام البيانو اختارت لينة النغمات المناسبة وذلك باستعمال الأصابع المناسبة. قالت الوالدة، "إنني أسمع النغمات الصحيحة باستعمال الأصابع المناسبة". أجابتها ابنتها بارتياح ظاهر، "إنها في غاية الصعوبة". تابعت لينة تمريناتها ذلك اليوم ما بعد الوقت المتفق عليه. اختارت لينة لنفسها مهمات أكثر صعوبة، ولم تشعر بالرضا حتى تعلمت أن تعزف الثمانيّ وهي مغمضة العينين. يشعر الطفل بتشجيع بواسطة التفهم المتعاطف لصعوباته أكثر من النصح، المديح، أو الحلول الفورية الجاهزة.

اجتماعات الأهل مع المعلمين

الحفاظ على هدف مساعدة الطفل

يمكن أن تكون اجتماعات الأهل مع المعلمين متعبة للأهل لأنها تجبرهم على سماع تعليقات غير مفرحة حول أولادهم. كيف يمكن للأهل أن يحولوا الاجتماعات إلى تجارب بناءة؟

حضر والد عامر إلى اجتماع مع المعلمين وهو مُحَضّر (جالباً معه أوراقاً وقلماً) لتسجيل أية تعليقات سلبية حول ولده وتحويلها إلى فعل إيجابي.

الوالد: "ما هو مستوى عامر هذه السنة".

المعلم: "حسناً، دعني أخبرك. ولدك لا يحضر إلى المدرسة بالوقت المحدد. إنه لا يقوم بفروضه البيتية ودفاتره غير مرتبة".

الوالد (مدوناً): "أوه، إنك تعني أن عامر يحتاج إلى تحسين حضوره إلى المدرسة، وتحسين قيامه بفروضه البيتية، إضافة إلى الحرص على ترتيب دفاتره".

عندما رجع والد عامر من اجتماعه مع المعلم، سأله عامر، وهو في العاشرة، "ماذا أخبرك المعلم عني؟" أجابه والده، "لقد دونت كل ما قاله المعلم. بإمكانك قراءتها إن أردت ذلك". توقع عامر ملاحظات معتادة عن سوء سلوكه إهماله لفروضه البيتية. فوجئ عامر عند قراءته لملاحظات والده. استفاد عامر ووالده من هذه الملاحظة. ساعدتهما هذه الملاحظة بالتركيز على التحسين المطلوب بدلاً من التركيز على الأخطاء السابقة. تجنبت هذه الملاحظة المدونة إلقاء اللوم، وأعطت التوجيه والأمل.

يمكن أن ينتهي كل اجتماع مشابه بمثل هذه الملاحظة المدونة. إليك أمثلة على ذلك:

"تحتاج هبة إلى التحسن في النظر لذاتها كشخص مسؤول تستحق الاحترام وقادرة على القيام بواجباتها".

"يحتاج فادي إلى التحسن برؤية نفسه كشخص يستطيع الاشتراك بمناقشات الصف".

"تحتاج سميرة إلى التحسن بالتعبير عن غضبها دون إهانة وإلى اللجوء إلى المناقشات بطريقة هادئة".

"يحتاج بلال إلى التحسن في متابعة دروسه وإنهاء واجباته باستقلالية".

من المعتاد عندما يغير الأطفال مدارسهم أن يطلب منهم إعادة صفهم الذي كانوا فيه. بالنسبة للكثير من الآباء هذا الأمر هو صعب ومحرج.

عندما علمت والدة بشار، وهو في التاسعة، بأنه قد أخبر أصدقاءه عن إعادة صفه الرابع في مدرسته الجديدة، غضبت منه وبدأت تصرخ به، "كيف تتوقع أن يحترمك أصحابك بعد أن أخبرتهم بأنك عازم على إعادة صفك الرابع؟ الآن سترى بأنهم لا يريدون أن يشاركونك بأي شيء".

كان بإمكانها أن تكون أقل أذية لو أنها شاركت بشار بالحرج الذي شعرت به حول إعادة صفه: "كنت أتمنى لو أننا لا نشعر بالحرج من طلب مدرستك الجديدة إعادة صفك الرابع. أنا قلقة بأن يفكر أصدقاؤك بك كغبي. لكنني آمل أن لا تشعر أنت بهذه الطريقة. بعد كل شيء إنك تعيد الصف الرابع لأنك تنتقل لمدرسة أصعب".

غيّرت أحلام، وهي في الثانية عشرة، مدرستها مرتين. في

المرة الأولى انتقلت من مدرسة حكومية إلى مدرسة خاصة ووضعت في الصف السادس التي كانت قد درسته سابقاً. لكن تم ترفيعها من الصف الثامن إلى العاشر في مدرستها الجديدة. هل هذا يعني أنه لدى والديها بنت غبية عندما كانت في الصف السادس، وقد أصبحت الآن لامعة جداً في الصف العاشر؟ أكان يجدر بهما أن يشعرا بالحرج في المرة الأولى ويفخرا بها بعد مرور سنتين؟ أياً من الأمرين لم يكن مساعداً. إن ما احتاجته أحلام من والديها لم يكن تقييم ذكائها ولكن التعبير عن إيمانهما بقدرتها على التعاطي مع متطلبات مدرستها الجديدة.

الأصدقاء والرفاق:

مراقبة عالم ولدك الاجتماعي

نريد من أولادنا من الناحية النظرية أن يقوموا بانتقاء أصدقائهم بأنفسهم. نحن نؤمن بالحريّة، ونعارض الإلزام، ونعرف بأن الاختلاط الحرّ هو حق أساسي في الديمقراطية. عموماً، ليس من النادر أن يجلب الطفل أصحابه إلى البيت ويكونون غير مقبولين لدينا. إننا نمقت الاضطهاد والتكبر أو يكون لدينا صعوبة في تحمل الأولاد السيئي السلوك. ولكن ما لم يزعجنا سلوكهم، فمن الأفضل أن ندرس أفضليات ولدنا واهتماماته قبل محاولة التدخل بخياراته أو بخياراتها.

ما هو المقياس الذي يمكن أن نستعمله لتقييم أصدقاء أولادنا؟

ينبغي على الأصدقاء أن يمارسوا تأثيراً إصلاحياً مفيداً على بعضهم البعض. يحتاج الطفل إلى فرص ليختلط بشخصيات مختلفة، ومكملة لنفسيته أو نفسيتها. وهكذا فإن الولد المنغلق على ذاته يحتاج إلى رفقة أصحاب ليخرج معهم. الطفل الذي يتمتع بحماية زائدة

يستطيع أن يفيد من صداقة رفيق أكبر منه سناً. أما الطفل الذي يعتمد كثيراً على خيالاته فإنه يحتاج إلى تأثير أولاد ذوي اتجاهات منوعة. يمكن أن يُراقب الطفل العدواني بواسطة رفاق أقوياء لكن غير معتدين. إن هدفنا هو أن نشجع العلاقات المُصلحة وذلك بتعريف الأولاد إلى أصدقاء يتمتعون بخصائص نفسية مختلفة عنهم.

يجب عدم تشجيع بعض الاختلاطات. يتغذى الأولاد الطفوليون من عدم نضجهم المتبادل. يقوم الأطفال العدوانيون بتقوية عدوانيتهم المتبادلة. لا يدخل الأولاد المنغلقون على ذواتهم في أخذ وعطاء اجتماعيان كافيان. يحتمل أن يعمد الأولاد الجانحون إلى تقوية نزعات بعضهم البعض غير الاجتماعية. يجب أن نبذل عناية خاصة لمنع الأطفال الذين يمجدون السلوك العدواني من أن يصبحوا أصدقاء أولادنا المؤثرين عليهم. فمن الممكن أن يحاولوا فرض وضع البطل في المدرسة أو في الحي، نظراً لخبرتهم الكبيرة، وبهذا يخدمون كنماذج غير مرغوبة للتمايز.

لا يستطيع الأهل أن يؤثروا على أصدقاء أولادهم إلا إذا كان لهم اتصال معهم. يستطيع الآباء أن يدعوا أولادهم لإحضار أصدقائهم إلى المنزل. باستطاعتهم التعرف على آباء أصدقاء أولادهم. يمكنهم ملاحظة تأثير الأصدقاء المتعددين على أولادهم.

يتطلب الأمر نظاماً دقيقاً من التفحص والموازين تعطي لأطفالنا مسؤولية اختيار أصدقائهم وبنفس الوقت تبقى علينا مسؤولية التأكد من أن الخيارات هي مساعدة.

رعاية استقلالية الولد

الوالد الجيد هو مثل المعلم الجيد، ذلك الشخص الذي يجعل من نفسه لا غنى عنه بالنسبة لأولاده. يجد الوالد راحة في العلاقات التي

تقود أولاده إلى أخذ خياراتهم الخاصة وإلى استعمال قواهم الذاتيـــة. باستطاعتنا استعمال، ومن خلال المحادثات مـــع الأولاد، التعبيـــرات بعناية التي تظهر إيماننا بقدرتهم علـــى اتخـــاذ القـــرارات الحكيمـــة بأنفسهم. وهكذا فعندما يكون ردّ فعلنا الداخلي على طلب من طلبـــات أولادنا هو كلمة "نعم"، يكون باستطاعتنا التعبير عـــن ذلـــك بجمـــل مصممة لرعاية استقلالية الطفل. إليك بعض الطرق لقول كلمة نعم:

"إن كنت تريد ذلك".

"إن كان ذلك ما تريده حقاً".

"قرر أنت بشأن ذلك".

"إن الأمر يرجع إليك حقاً".

"إن الخيار هو كلياً بين يديك".

" يناسبني أي قرار تتخذه".

إن "النعم" الصادرة عنا يمكنها أن تكون كافية بالنسبة للولد، لكن التعابير الأخرى تعطي الطفل الرضا الإضافي لأخذ قراراته الخاصة وأن يتمتع بإيماننا به أو بها.

كلنا يريد أن يصبح أطفاله بـــالغين وأن يتمتعـــوا بالمســـؤولية. تضيع دروس المسؤولية هباءً إلا إذا أعطيت باحترام. التوجيه الأبوي ضروري في الحقول التالية: الأعمال الروتينية، الغـــذاء، الفـــروض البيتية، المصروف الشخصي، الحيوانات الأليفة، والصـــداقات. ذلـــك التوجيه يجب أن يكون مترافقاً مع الحساسية والتفهم لنضـــال الأولاد من أجل الاستقلالية إذا كان يراد له أن يحقق الغاية المرجوة منه.

الفصل الخامس

الانضباط

إيجاد بدائل فعّالة للعقاب

نجد عند الأطباء شعار، "Primum non nocere"، والـذي يعنـي "قبل كل شيء، لا تسبب أذيــة". يحتــاج الأهــل لقاعــدة مشــابهة لمساعدتهم على تذكر أنه أثناء عملية فرض الانضباط على أولادهـم عليهم ألا يسببوا لهم الأذية لصحتهم العاطفية.

إن جوهر الانضباط هو إيجاد بدائل فعالة للعقاب.

كانت الآنسة ثروت على وشك إعطاء درسها الأول في مدرسة للأولاد الجانحين. كانت خائفة جداً. وبينما كانت تمشي برشاقة نحـو الطاولة ترنحت ووقعت على الأرض. ضج الصف عندها بضحكات مرحة. بدلاً من فرض العقاب عليهم لأنهم ضحكوا عليها، نهضـت الآنسة ثروت ببطء، وأصلحت وقفتها ثم قالت، "هذا هو درسي الأول لكم: بإمكان المرء أن يقع على وجهه ومع هذا فهو ينهض مجـدداً". ساد الصمت بعدها،لأن الرسالة وصلت.

كانت الآنسة ثروت انضباطية حقيقية، كما يمكن لكل الآبــاء أن يكونوا عندما يستعملون قوة الحكمة بدلاً مــن التهديــدات والعقــاب للتأثير على سلوك أولادهم.

عندما يعاقب الوالــدان أولادهــم، فــإنهم يغضــبون. إنهــم لا

يستطيعون الإصغاء ولا التركيز في حين أنهم مليئون بالغضب ومغمورون بالحقد. في عملية فرض الانضباط ينبغي تجنب كل ما يولد الغضب. يجب تشجيع كل شيء يحفّز الثقة واحترام الفرد لذاته وللآخرين.

ماذا يحدث عندما يقوم الأهل بإغضاب أولادهم؟ إنهم يبدأون بكره أنفسهم وأولادهم. إنهم يرغبون بالانتقام. إنهم يمتلئون بأوهام الانتقام. عندما عوقب رامي، وهو في السابعة، وأهين من قبل والده، انسحب إلى عالم التصورات حيث انشغل بترتيب جنازة والده.

لماذا يلجأ الأهل لإغضاب أولادهم؟ ليس بسبب أنهم غير رحماء، لكن بسبب أنهم لا يتمتعون بالمهارة. إنهم لا يعرفون التصريحات الهدامة التي تفوّهوا بها. إنهم يلجأون إلى التأديب لأن أحداً لم يعلمهم كيفية التعامل مع وضع صعب بدون مهاجمة الأولاد.

روت إحدى الأمهات الحادثة التالية: في أحد الأيام عاد ولدها فريد إلى البيت من المدرسة، وما أن فتح الباب حتى بدأ بالصراخ: "أنا أكره معلمتي. لقد صرخت بوجهي أمام أصدقائي. قالت إنني أشوش الصف بكلامي، ثم عاقبتني بإرغامي على الوقوف لكامل الحصة. لن أرجع أبداً للمدرسة".

أربك غضب الابن والدته التي سارعت لقول أول شيء خطر على بالها: "تعرف جيداً بأنه عليك إطاعة القواعد. لا يمكنك التكلم عندما تشاء. إنك تُعاقب عندما لا تصغي. آمل بأنك قد تعلمت درسك".

بعد سماع ردة فعل أمه على مشاعره المضطربة، غضب فريد عليها أيضاً.

كان باستطاعتها بدلاً من ذلك قول ما يلي: "كم من المحرج أن يكون عليك الوقوف بالقاعة! وكم هو مهين أن يصرخ أحدهم عليك

أمام أصدقائك! ليس مستغرباً أن تكون غاضباً. لا أحد يحب أن يُعامل بهذه الطريقة"، كان من شأن رد فعلها المتعاطف الذي يعكس مشاعر فريد الغاضبة أن يخفف غضبه ويجعله يشعر بالتفهم والحب.

قلق بعض الأهالي حول إمكانية أن يفسر اعترافهم بغضب ولدهم وتوفير الإسعاف الأولي العاطفي له، بأنهم غير مهتمين بسوء سلوك ولدهم. ولكن فيما يخص والدة فريد، فإن سوء سلوكه كان في المدرسة وتعاملت معلمته معه. شعرت الوالدة بأن ابنها يحتاج إلى تعقيب متعاطف وقلب متفهم وليس إلى توبيخ إضافي. ولدها يحتاجها ليتغلب على اضطرابه. إن التعاطف، وهو قدرة الوالدين على تفهم ما يشعر به ولدهم، هو عنصر مهم وقيّم في تربية الولد.

منذ وقت قريب قال لي صاحب متجر إلكترونيات، "سمعتك تناقش موضوع الانضباط وأنا لا أوافقك". بسط راحة كفّه وأضاف بفخر، "هذه طريقتي بعلم النفس".

سألته إن كان يطبّق نفس طريقة (بسط اليد) هذه عند إصلاحه حاسوب أو جهاز ستيريو أو جهاز تلفاز. أجابني "أوه، كلا. تلك الأشياء تحتاج إلى المهارة والمعرفة. إن تلك الأشياء هي أجهزة معقدة".

الأطفال يحتاجون هم أيضاً إلى أهل ماهرين وعارفين، يفهمون أن طريقة بسط راحة الكف (الصفع) لا معنى لها بالنسبة إليهم كما هي الحال بالنسبة للكمبيوتر. إنها تفشل بالوصول إلى هدفها. لا نجد ولداً يقول لنفسه بعد أن يتعرّض للعقاب، "سأتحسن. سأكون أكثر مسؤولية، أكثر تعاوناً لأنني أريد أن أرضي هذا البالغ الذي يعاقبني".

يتطلب الانضباط الدقة، مثل الجراحة - لا جروح عشوائية، ولا هجمة لا مبالية. روت أم هذه السخافة الشائعة التالية وهي تؤكد التحدي الذي نتعرض له: "أصبحت واعية لهذه الإشكالية الشخصية:

أن أستعمل عادة نهجاً أحاول استئصاله من أولادي. أنا أرفع صوتي لإنهاء الضجة. أنا أستعمل القوة لإنهاء عراك. أنا قاسية بالنسبة لولد غير مهذب وأقوم بتوبيخ ولد يستعمل لغة بذيئة".

إن سوء السلوك والعقاب ليسا نقيضين كي يلغي أحدهما الآخر. على العكس من ذلك، إنهما يولّدان ويقويان بعضهما البعض. العقاب لا يردع سوء السلوك. إنه يجعل المعتدي أكثر مهارة في الإفلات من الاكتشاف. عندما يجري تأديب الأولاد فإنهم يميلون لأن يكونوا أكثر حرصاً، وليس أكثر طاعة أو مسؤولية.

شكوك الوالدين:

الحاجة إلى طرق أفضل

ما الفرق بين نهجنا ونهج الأجيال السابقة بالنسبة لتأديب أولادنا؟ حقق أهلنا وأجدادنا ما حققوه بفعل السلطة، وما نفعله نحن نفعله بتردد. حتى عندما كانوا على خطأ، فقد تصرفوا بثقة. أما نحن، فعندما نكون على صواب، نظهر أننا نتصرف بشك. من أين أتى ترددنا بالنسبة لأطفالنا؟ حذّرنا علماء نفس الأطفال بشأن العواقب الوخيمة لطفولة تعيسة، ونحن قلقون للغاية بأننا يمكن أن ندمر أطفالنا للأبد.

الحاجة إلى المحبة

يحب معظم الآباء أولادهم، لكنه من المهم بأن لا يكون لديهم تلك الحاجة الملحة ليكونوا محبوبين من أولادهم كل دقيقة من اليوم. أولئك الذين يحتاجون الأولاد لتبرير زواجهم أو إضفاء الأهمية على حياتهم هم مخطئون. بسبب خوفهم من خسارة محبة أولادهم، فإنهم لا يجرأون على حرمان أطفالهم من أي شيء بما في ذلك التحكم بالبيت. وما أن يستشعر الأولاد جوع والديهم للحب، حتى يقوم الأولاد

باستغلال ذلك دون رحمة. إنهم يصبحون طغاة يحكمون خدماً قلقين.

تعلم العديد من الأطفال كيف يهددون آباءهم بحجب محبتهم عنهم. إنهم يستخدمون الابتزاز بكل وضوح وذلك بقولهم، "لن أحبك إذا..." لا تكمن الكارثة بتهديد الولد، ولكن بحقيقة شعور الوالدين بالتهديد. بعض الآباء يتأثرون حقيقة بكلمات ولدهم: إنهم يبكون ويرجون طفلهم بأن يستمر في محبته لهم، ويسترضونه عن طريق التسامح المبالغ فيه معه. إن هذا مدمر للآباء والأطفال على حدٍّ سواء.

طلبت نهى، وهي في الرابعة عشرة، ذات مساء وبعد تناول طعام الغداء أن تزور بيت صديقتها للعمل على مشروع مدرسي. عندما كرر والدها القاعدة البيتية، "لا خروج في الليل أثناء أيام الدراسة"، جادلت نهى بأن هذه الزيارة تتعلق بفرض مدرسي بيتي وليست زيارة اجتماعية. تراجع الوالد وغادرت نهى البيت بعد أن وعدت أن تعود قبل العاشرة والنصف.

هاتفها والدها عندما لم ترجع في العاشرة والنصف. أعلمت نهى والدها، "لقد قررت البقاء طيلة الليل هنا". استشاط الوالد غضباً. وبعد مجادلة حامية، أمرها بالعودة للبيت. لم يكن والد نهى على علم بأنه كسر قاعدته الخاصة، قام بإرسال رسالة لابنته مفادها أنه إذا كانت القواعد معرضة للخرق فالوعود خاضعة لنفس الأمر. في اليوم التالي قامت بالتباهي أمام والدها: "باستطاعتي أن أحملك دائماً على القيام بما أريده. أستطيع إقناعك بأي شيء".

حيّر هذا الحادث الوالد لأنه تكرر أكثر من مرة. لم يستطع أن يفهم لماذا يستطيع وضع القواعد بسهولة بينما من الصعب جداً عليه أن ينفذها. كان عليه أن يوافق مع نهى بأنها تستطيع إقناعه بأي شيء. عندما أدرك كم تعرض للأذى من قبل نهى، وكم يحتاج محبتها له، أصبح بإمكانه أن يقول "لا" ويعنيها.

السماح والسماح المبالغ فيه

ما هو السماح وما هو السماح المبالغ فيه؟ إن السماح هو موقف القبول بطفولية الأطفال. إن ذلك يعني أن الأطفال هم أطفال، وأن قميصاً نظيفاً لن يبقى كذلك طويلاً، وأن الركض بدل المشي هو وسيلة الطفل الطبيعية للتنقل، وأن الشجرة موجودة لتسلقها، والمرآة موجودة لنسخر أمامها.

إن جوهر السماح هو في قبول الأولاد كأشخاص يتمتعون بحقوق قانونية كي يكون لهم مختلف المشاعر والرغبات. إن الحرية كي يرغب الأولاد بأشياء خاصة بهم هي مطلقة وغير مقيدة. كل المشاعر والتصورات، كل الأفكار والرغبات، كل الأحلام وكل الحاجات بغض النظر عن المحتوى هي مقبولة، ومحترمة ويسمح بالتعبير عنها بكل الوسائل المناسبة. السمك يسبح، الطيور تطير، والناس يشعرون. لا يستطيع الأطفال التحكم بالكيفية التي يشعرون بها، لكنهم مسؤولون عن الطريقة التي يعبرون بها عن تلك المشاعر. هكذا هم غير مسؤولين عن مشاعرهم ولكن فقط عن سلوكهم. السلوك الهدام غير مسموح به، وعندما يحدث هذا السلوك على الوالدين التدخل لإعادة توجيهه إلى قنوات لفظية وأقنية رمزية أخرى. إن الأقنية الرمزية المسموح بها هي رسم لوحات (دون المستوى)، والركض حول البيت، وتسجيل الرغبات المريضة في آلة تسجيل، ونظم قصائد لاذعة، وكتابة قصص عنيفة، إلخ... السماح هو، بشكل مختصر، القبول بالسلوك الخيالي والرمزي. السماح المبالغ فيه هو إجازة كل الأفعال غير المرغوبة. السماح وقبول كل المشاعر يجلبان الثقة وطاقة متزايدة للتعبير عن المشاعر والأفكار. السماح المبالغ فيه يجلب القلق وطلبات متزايدة للامتيازات التي لا يمكن منحها.

إسمح بالمشاعر لكن حدد الأفعال

إن حجر الزاوية لمثل هذا النوع من الانضباط هو التمييز بين الرغبات، المشاعر، والأفعال. نحن نضع الحدود على الأفعال، لكننا لا نقيّد الرغبات أو المشاعر.

تحتوي معظم مشاكل الانضباط على قسمين: المشاعر الغاضبة والأفعال الغاضبة. يجب التعامل مع كل قسم بشكل مختلف. يجب تمييز المشاعر ومعالجتها، بينما علينا تحديد الأفعال وإعادة توجيهها. في أوقات معينة يكفي أن نميز مشاعر الطفل لتنقية أجواء التفاهم:

الوالدة: "يبدو أنك غاضب هذا اليوم".

رامي: "بالتأكيد أنا غاضب".

الوالدة: "إنك تحس بالحقارة في داخلك".

رامي: "أنت قلتها".

الوالدة: "إنك غاضب من أحدهم".

رامي: "نعم، منك".

الوالدة: "لماذا لم تخبرني عن ذلك؟".

رامي: لم تصطحبيني معك لمباراة كرة السلة للأطفال، في الوقت الذي قمت فيه باصطحاب أخي".

الوالدة: "هذا ما جعلك غاضباً. أراهن بأنك تقول في نفسك، إنها تحبه أكثر مما تحبني".

رامي: "نعم".

الوالدة: "لا شك بأنك تشعر حقاً بهذه الطريقة أحياناً".

رامي: "حقاً إنني أفعل ذلك".

الوالدة: "أتعلم يا عزيزي، عندما يكون عندك هذا الشعور، تعال وأخبرني".

في أوقات أخرى يجب وضع الحدود. عندما أرادت مريم، وهي في الرابعة، أن تقطع ذيل هرتها "لترى ما يوجد بداخله" تقبل والدها حشريتها العلمية، لكنه حدّ من فعلها بطريقة قاطعة: "أعلم بأنك تريدين أن تري كيف يبدو من الداخل. لكن على الذيل أن يبقى في مكانه. دعيني أرى إن كنت أستطيع أن أجد لك صورة كي أريك كيف يبدو من الداخل".

وجدت أم تامر ابنها، وهو بعمر الخامسة، يعبث على جدار غرفة الجلوس. كان ردّ فعلها الأول ضربه. لكنه بدا خائفاً لدرجة لم تستطع معها أن تضربه. بدلاً من ذلك، قالت له: "لا، تامر، يجب عدم الرسم على الجدران، الأوراق نعم. إليك ثلاث ورقات". ثم بدأت أمه بتنظيف الجدار. تأثر تامر لدرجة أنه قال لها، "أنا أحبك، أمي".

قابل هذا مع تشويه مماثل في بيت آخر: "ماذا تفعل؟ ما خطبك؟ ألا تعرف أنه من غير المفروض أن تقوم بتوسيخ الجدران؟ ببساطة لا أعرف ما الذي أستطيع فعله معك".

المناهج المساعدة وغير المساعدة للانضباط

هناك فرق كبير بين المناهج المساعدة والمناهج غير المساعدة للانضباط. في عملية تأديب الأولاد، يمنع الأهل أحياناً الأفعال غير المرغوبة، لكنهم يتجاهلون الدوافع التي تتسبب بهذه الأفعال. يجري وضع الممنوعات وسط مجادلة غاضبة وغالباً ما تكون غير متماسكة، غير ثابتة، ومهينة. أبعد من ذلك، يفرض النظام في وقت يكون فيه الأطفال أقل قدرة على الإصغاء، وبكلمات غالباً ما تثير مقاومتهم. في أكثر الأحيان يُترك الأطفال مع انطباع ملزم بأنه ليس فقط أفعالهم المحددة التي تتعرض للنقد، بل أنهم أشخاص سيئين.

في المناهج المساعدة، عندما نؤدب أطفالنا يجب أن نركّز على

مساعدتهم بسلوكهم وبمشاعرهم. يسمح الآباء لأولادهم أن يعبروا عن مشاعرهم، لكنهم يحددون ويوجهون الأفعال غير المرغوبة. توضع الحدود بطريقة تحفظ احترام الذات للأولاد كما لأهاليهم. على الحدود أن لا تكون اعتباطية ومتقلبة، لكن عليها أن تكون تثقيفية وتسمح ببناء الشخصية. تطبق الحدود بدون عنف أو غضب زائد. إن تذمر الأطفال من الممنوعات هو متوقع ومفهوم. يجب أن لا ننزل بهم عقاباً إضافياً لأنهم تذمروا من الممنوعات.

من الممكن أن يؤدي الانضباط إذا طُبق بهذه الطريقة إلى القبول الطوعي من الأولاد بالحاجة إلى فرض وتغيير بعض التصرفات. الانضباط الأبوي بهذا المعنى يمكن أن يؤدي إلى الانضباط الذاتي. بواسطة التماثل بالأبوين وبالقيم التي يجسدونها، يستطيع الأطفال أن يبلغوا المعايير الداخلية للانضباط الذاتي.

مناطق الانضباط الثلاثة:

مشجعة، مسموحة، وممنوعة

يحتاج الأطفال إلى تحديد واضح للسلوك المقبول وغير المقبول. إنهم يشعرون بأمان أكثر عندما يعرفون حدود الفعل المسموح به. نميل إلى الاعتقاد بأن سلوك الأطفال يقع ضمن ثلاث مناطق مختلفة:

تتألف الأولى من السلوك المرغوب فيه والمسموح به، تلك المنطقة حيث تعطى "نعم" بوفرة وبسخاء. المنطقة الثانية تشتمل على السلوك غير المسموح به لكنه يُسمح به لأسباب محددة. مثل هذه الأسباب يمكن أن تشمل:

1. مهلة للمتعلمين. لا يخضع سائق يحمل رخصة متدرب للعقوبة

لأنه أضاء إشارة اليمين في حين أنه استدار لليسار. مثل هذه الأخطاء يُسمح بها على أمل التحسن في المستقبل.

2. مهلة للأوقات الصعبة. بعض حالات الإجهاد الخاصة - الحوادث، المرض، الانتقال إلى منطقة سكنية جديدة، الانفصال عن الأصدقاء، الموت أو الطلاق في العائلة - تستدعي مهلة إضافية. أننا نمنحها تحسساً منا بالأوقات الصعبة والتأقلم مع الظروف الجديدة. إننا لا ندعي بأننا نحب هذا السلوك. في الحقيقة، يوضح هذا السلوك أن موقفنا قد سُمح به فقط بسبب الظروف الاستثنائية.

تشمل المنطقة الثالثة السلوك الذي لا يمكن أن يُسمح به أبداً ويتعين إيقافه. إنه يشمل السلوك الذي يعرض صحة ومصلحة العائلة للخطر وكذلك مصلحتها المادية والمالية. تشمل المنطقة أيضاً السلوك الممنوع من قبل القوانين، الأخلاق أو التي تتعارض مع قبول المجتمع. من المهم جداً أن نكون مانعين في المنطقة الثالثة كما نكون سموحين في المنطقة الأولى.

فكرت طفلة بأن أباها يفتقد المعايير الصحيحة لأنه سمح لها بأن تبقى خارج البيت في وقت متأخر من الليل. فقد ولد آخر احترامه لوالديه لأنهما فشلا في منع أصحابه الذين أوشكوا على تدمير ورشته بلعبهم الوحشي.

لدى الأطفال الصغار صعوبة حقيقية بالتعاطي مع نزعاتهم غير المقبولة اجتماعياً. يجب على الوالدين أن يكونوا حلفاء لولدهم في نضاله للسيطرة على هذه النزعات. عن طريق وضع الحدود، يستطيع الوالد أن يقدم مساعدة لولده. هذه الحدود تحمل رسالة صامتة إلى جانب منع السلوك الخطر: عليك أن لا تكون خائفاً من نزعاتك. لن أسمح لك بالذهاب بعيداً جداً. إنك بأمان.

تقنيات لوضع الحدود

يعتمد الناتج في عملية وضع الحدود - كما في التثقيف - على العملية نفسها. يجب أن يكون الحدّ معرفاً حتى يكون بإمكانه أن يُعرّف الطفل بوضوح عن (أ) ما هو الشيء الذي يعتبر سلوكاً غير مقبول. (ب) ما هي البدائل المقبولة. ليس بإمكانك أن ترمي الصحون، لكن بإمكانك أن ترمي الوسائد. بلغة أقل تمسكاً بالقواعد لكنها أكثر فعالية: الصحون ليست للرمي، بينما الوسائد يمكن أن ترمى. أخوك يجب أن لا يُجر، بينما دراجتك يمكن جرّها. يفضّل أن يكون الحل شاملاً على أن يكون جزئياً. هناك فرق واضح، مثلاً، بين رشّ أختك بالماء أو عدم رشّها. إن حداً يصرّح بما يلي، "بإمكانك رشّها قليلاً، طالما أنك لا تبللها كثيراً"، هو دعوة إلى سيل من المشاكل. مثل هذه العبارة المشوشة تترك الطفل بدون قواعد واضحة لأخذ القرارات. يجب أن يُعبّر عن الحدّ بشكل صارم، حتى يحمل رسالة واحدة فقط للطفل: "هذا المنع هو حقيقي. إنني أعني ما أقول". عندما يكون الآباء غير متأكدين عما ينبغي فعله، فمن الأفضل أن لا يفعلوا شيئاً غير التفكير وتوضيح مواقفهم. في عملية وضع الحدود، يضيع الأب المراوغ في مجادلات لا تنتهي. الممنوعات التي تستحضر ببطء وبشكل غير متقن، تصبح في النهاية تحدياً للأولاد، وتسبب معركة نوايا لا يمكن لأحد أن يربحها.

يجب أن يُعبّر عن الحدّ بطريقة تقلل السخط إلى أدنى مستوى، وتحفظ في الوقت نفسه احترام الذات. إن عملية وضع الحدود نفسها، باستعمال كلمة "لا"، يجب أن توحي السلطة وليس الإهانة. يجب أن تتعاطى مع حادثة محددة، وليس مع سجلّ متزايد. فيما يلي مثال على ممارسة غير مرغوب فيها:

ذهبت ندى، وهي في الثامنة، مع أمها إلى المتجر الكبير، وبينما

كانت أمها تتسوق، جالت ندى حول واجهة الألعاب واختارت ثلاثة ألعاب. عند عودة أمها، سألتها ندى بثقة، "أيّ من الألعاب أستطيع أخذها معي إلى البيت؟" ردت أمها، وكانت قد أنفقت الكثير من المال على فستان لم تكن تحتاجه حقاً، "المزيد من الألعاب؟ تملكين ألعاباً أكثر تزيد عن قدرتك على اللعب بها. إنك تريدين اقتناء كل شيء ترينه. حان الوقت لكبح شهيتك".

بعد مضي دقيقة على ذلك، حاولت الأم وقد أدركت مصدر غضبها أن تسترضي ابنتها وترشوها بشراء آيس كريم لها. لكن النظرة الحزينة بقيت على وجه ندى.

عندما يطلب الطفل منا شيئاً يتعين علينا رفضه، فبإمكاننا على الأقل أن نوفر له الشعور بالارتياح كي يرغب به. وفّر له في عالم الخيال على الأقل ما لا تستطيع تحقيقه في عالم الواقع. إنها طريقة أقل إيذاءً لقول كلمة "لا". هكذا كان بإمكان والدة ندى أن تقول، "أنتِ ترغبين بأخذ بعض اللعب إلى البيت".

ندى: "هل أستطيع أن أفعل ذلك؟".

الوالدة: "ماذا تظنين؟".

ندى: "أظن لا. لماذا لا؟ أريد لعبة حقاً".

الوالدة: "لكن يمكنك أن تشتري بالوناً أو آيس كريم. قرري أنت ما تفضلينه".

لربما ندى تختار شيئاً. لربما استرسلت ندى في البكاء. على الأم أن تتمسك بقرارها وبالخيارات التي قدمتها على أية حال. بإمكانها أن تُظهر تفهمها مرة ثانية وذلك بالقيام بعكس رغبات ابنتها لامتلاك الألعاب - لكن يجب أن يُحافظ على الحدّ: "أنت ترغبين لو كان بإمكانك أن تأخذي لعبة واحدة على الأقل. تريدين ذلك كثيراً.

بكاؤك يخبرني كم أنك ترغبين كثيراً بتلك اللعبة. كم كنت أتمنى لو أن بمقدوري أن أشتريها لك هذا اليوم".

عندما تعلن ابنة أنها لا تريد الذهاب إلى المدرسة، فإننا نستطيع القول، بدل أن نلّح، "عليك الذهاب إلى المدرسة. على كل طفل أن يذهب إلى المدرسة. إنه القانون. لا أريد أن يأتي مسؤول الغياب إلى بيتنا"، إن رد الفعل الأكثر تعاطفاً هو بمنح الآمان في الخيال على الأقل: "كم ترغبين لو أنك لا تذهبين إلى المدرسة اليوم. بدلاً من ذلك أنت تودين لو كان هذا اليوم الجمعة بدلاً من السبت ولو أنك تلعبين مع أصدقائك. تتمنين لو كنت تستطيعين النوم على الأقل. أنا أعرف. ماذا تريدين للفطور؟".

لماذا يكون المنح في عالم الخيال أقل إيلاماً من الرفض الصريح؟ لأن رد فعل الأم المفصّل يُظهر بأنها تتفهم شعور ابنتها. عندما نشعر بأن الآخرين قد فهمونا، فإننا نشعر بمحبتهم. كيف سيكون شعورك إذا كنت تنظرين بإعجاب إلى فستان موجود في واجهة متجر ألبسة مرتّب، ويأتي من تحبين ويقول لك، "ما خطبك؟ إلى ماذا تنظرين. أنت تعرفين بأنه لدينا مصاعب مالية. ما من طريقة لشراء شيء مكلف كهذا". من المستبعد أن تولّد كلمات من تحبين مشاعر الحب عندك. ستجعلك كلماته تشعرين بالغضب والانقباض.

لكن ماذا لو اعترف برغبتك وقال، "أوه، يا عزيزتي، كم كنت أتمنى لو أنني بإمكاني شراء فستان جميل كهذا. أتخيلك ترتدينه مع الجواهر المناسبة وقبعة مخملية. كم ستبدين جميلة. سأكون فخوراً كوني مرافقك حتى في أبهى الحفلات".

للأسف، لا يتيح لك أيّ من ردود الفعل هذه شراء الفستان. لكن رد الفعل الثاني لا يوقع الأذى على الأقل، ولا يسبب الامتعاض،

وهكذا فيحتمل أن يقوي مشاعر المحبة.

زرتُ منذ عدة سنوات مدرسة ابتدائية في قرية إنويت في ألاسكا، حيث قمت بترفيه الأولاد وذلك بعزف الهارمونيكا لهم. عندما انتهيت تقدم إليّ طفل وقال، "أريد الهارمونيكا التي معك". كان باستطاعتي أن أجيب، "لا، لا أستطيع إعطاءك الهارمونيكا. إنها الوحيدة التي أملكها، وأنا أحتاجها. بالإضافة إلى ذلك، فإن أخي قد أعطاني إيّاها". كان الطفل سيشعر بالإحباط، وسيتلاشى الشعور الاحتفالي للمناسبة السعيدة. بدلاً من ذلك، قمت بمنح الولد في الخيال الشيء الذي ليس باستطاعتي أن أعطيه في الواقع، وذلك بقولي له، "كم كنت أتمنى لو كان عندي هارمونيكا لأعطيك إيّاها". جاء طفل آخر بعد ذلك بنفس الطلب، وهكذا فقد أجبت، "كم كنت أتمنى لو كان عندي اثنين منها لأعطيها". أخيراً، جاء الأولاد الستة والعشرون إلي. اكتفيت بإضافة الأعداد، وأنهيت بقولي "كم كنت أتمنى لو كان عندي 26 هارمونيكا، لأعطي واحدة لكل منكم". لقد أصبحت لعبة ظهر أن الأولاد يستمتعون بها.

بعد أن قمت بوصف الحادثة في الجريدة التي أكتب فيها، كتب محرر إحدى المجلات، "عندما يتحتم عليّ رفض مقالة، فإنني أبدأ كلمات الرفض بـ "كم كنت أتمنى لو أننا نستطيع نشر مقالتك".

طرق مختلفة للتعبير عن حدود معينة

هناك طرق للتعبير عن الحدود التي تثير المقاومة وطرق أخرى تستدعي التعاون، مثلاً:

1. يعترف الوالد برغبة الولد ويصوغها بكلمات بسيطة: "أنت ترغب بالذهاب إلى السينما هذه الليلة".
2. يعبر الوالد بوضوح عن الحدود على فعل معيّن: "لكن القاعدة في

بيتنا هي "لا سينما في أيام الدراسة".

3. يشير الوالد إلى طرق يمكن فيها تلبية الرغبة ولو جزئياً: "باستطاعتك الذهاب إلى السينما ليلة الجمعة أو ليلة السبت".

4. يساعد الوالد ولده على التعبير عن بعض الامتعاض الذي يمكن أن ينشأ عند فرض الممنوعات، ثم يقوم بالتعاطف:

"من الواضح أنك لا تحب القاعدة".

"كنت تتمنى لو لم توجد مثل هذه القاعدة".

"كنت تتمنى لو أن القاعدة تنص على، "كل ليلة هي ليلة مخصصة للسينما"".

"عندما تكبر وتحصل على بيتك الخاص فمن المؤكد بأنك ستقوم بتغيير هذه القاعدة".

ليس من المحتم أو من الممكن أن نعبر عن الحدود بهذه الطريقة. من الضروري في أوقات معينة أن نصوغ الحدّ أولاً ثم نعكس المشاعر لاحقاً. عندما يكون طفل على وشك رمي حجر على أخته، يجب على الأم أن تقول، "ليس عليها، إرمه صوب الشجرة" ستقوم بفعل الصواب إن هي حددت اتجاه الشجرة للطفل. باستطاعتها فيما بعد أن تعالج المشاعر وتقوم باقتراح بعض الطرق الأخرى غير المؤذية للتعبير عنها:

"بإمكانك أن تكون غاضباً قدر ما تشاء على أختك".

"قد تكون هائجاً. يحتمل أن تكرهها في أعماقك، لكن لن يكون هناك إيذاء".

"بإمكانك إلقاء الحجارة على الشجرة، إذا كنت ترغب في ذلك".

"بإمكانك أن تقول لي أو تُظهر لي كم أنت غاضب، إن كنت ترغب في ذلك".

يجب أن يتم التعبير عن الحدود بلغة لا تستثير احترام الطفل لذاته. تلقى الحدود عناية أكبر حين يُعبّر عنها باختصار وبشكل غير شخصي. عبارة "لا سينما بأيام الدراسة" تستثير سخطاً أقل من "أنت تعرف بأنك لا تستطيع الذهاب إلى السينما في أيام الدراسة". "إنه وقت النوم" تُقبل أسرع من "إنك أصغر من أن تستطيع السهر. توجه إلى السرير". "انتهى وقت مشاهدة التلفزيون اليوم" هي أفضل من "لقد أمضيتم ما يكفي من الوقت أمام التلفزيون، أطفئ الجهاز". عبارة "لا صراخ على بعضكم البعض" تُطاع بتقبّل أكثر من "من الأفضل لك أن تتوقف عن الصراخ عليه".

تُقبل الحدود بطواعية أكبر عندما تشير إلى الغاية من الشيء: "الكرسي للجلوس، وليس للوقوف" هي عبارة أفضل من "لا تقف على الكرسي". "المكعبات هي من اجل اللعب، وليس من أجل الرمي" هي عبارة أفضل من "لا ترمِ المكعبات" أو "أنا آسف لا أستطيع السماح لك برمي المكعبات، إنها خطرة".

يحتاج الأطفال لمنافذ صحية لطاقاتهم

تنشأ العديد من مشاكل الانضباط مع الأولاد الصغار بسبب تقييد النشاطات البدنية. مثلاً:

"لا تركض – ألا تستطيع المشي مثل طفل عادي؟".

"لا تقفز".

"قف مستقيماً".

"لماذا عليك أن تقف على رجل واحدة في الوقت الذي تعرف فيه أنك تملك اثنتين؟".

"سوف تقع وتكسر رجلك".

يجب عدم المبالغة بتقييد النشاطات الحركية للأطفال، يجب على الأولاد أن يركضوا، يقفزوا، يتسلقوا، يثبوا، إلخ، من أجل صحتهم الذهنية والبدنية على السواء. إن القلق على سلامة المفروشات مفهوم، لكنه يجب أن لا يأخذ أولوية على صحة الأولاد. إن منع النشاطات البدنية عن الأطفال الصغار يتسبب بتوتر عاطفي، يمكن أن يُعبّر عنه بالعدوانية.

إن ترتيب بيئة مناسبة للتصريف المباشر للطاقة عن طريق النشاطات العضلية هو شرط – وغالباً ما يتم تجاوزه – ذا أولوية للانضباط الجيد للأطفال ومن أجل حياة أسهل للوالدين. يحتاج الأطفال إلى اللعب النشيط. هناك العديد من الفرص لنشاطات الأولاد البدنية: اللعب بالكرة، القفز على الحبل، الركض، السباحة، التزلج على الجليد، لعب البايسبول، القيام بألعاب الجمباز، الدراجة الهوائية. أصبحت المدارس أكثر وعياً لحاجة الأطفال للنشاطات البدنية ولذا فإنها توفر الرياضة المنظمة خلال وبعد أوقات المدرسة بالإضافة إلى برامج تثقيفية رياضية.

الفرض الواضح للانضباط

يتجاوب الطفل عادة عندما تكون مشاعر الوالدين عن الممنوعات شديدة الوضوح، بعد صياغتها بلغة غير هجومية. ومع هذا، فالطفل يخرق القواعد من وقت لآخر. يبقى السؤال، ما العمل عندما يتخطى الطفل إحدى الممنوعات المعلنة؟ تتطلب العملية التثقيفية أن يتمسك الآباء بدور البالغ اللطيف ولكن القوي. وفي رد الفعل على الولد الذي يخرق أمراً ممنوعاً، فالوالد يجب أن لا يكون مجادلاً ولا ثرثاراً. يجب أن لا يُجر الوالد إلى جدال حول عدالة الأمر الممنوع أم عدم عدالته. حتى أن الأم والأب يجب أن يتجنبوا

إعطاء تفسير مطول له. من غير الضروري أن نفسر للولد لماذا يجب عليه أن لا يضرب أخته، بأكثر من القول "يجب عدم أذية الناس"، أو لماذا يتعين عليه تجنب كسر زجاج النافذة، بأكثر من القول "النوافذ ليست للكسر".

عندما يتخطى الطفل إحدى المحرمات، فإن قلقه يتعاظم لأنه يتوقع الانتقام والعقاب. يجب على الوالد أن يتجنب زيادة قلق الطفل في هذا الوقت. إن تكلم الوالدان كثيراً، فإنهما يوحيان بالضعف - في وقت يجب عليهما الإيحاء بالقوة. في أوقات كهذه يحتاج الطفل إلى بالغ كي يساعده على السيطرة على الانفعالات بدون فقدان ماء الوجه. يُظهر المثال التالي النهج غير المساعد للتعامل مع الحدود الموضوعة:

الوالدة: أظن بأنك لن ترتاح قبل أن تسمعني أصرخ. حسناً. (بصوت عال وحاد) توقف - أو ستندم! إن رميت شيئاً واحداً بعد الآن، سأقدم على شيء عنيف!

بدل أن تستعمل هذه الأم التهديدات والوعود، كان بإمكانها أن تعبر عن غضبها القوي الحقيقي بطريقة أكثر فعالية:

"أجن عند رؤية هذا!".

"يجعلني هذا غاضبة!".

"أشعر بالثورة في داخلي!".

"يجب عدم رمي هذه الأشياء! بإمكانك رمي الكرة!".

عند فرض حدّ معين، على الوالد أن يتجنب معركة نوايا. في هذا المثال، كانت مروى، وهي في الخامسة، تستمتع وأبيها في إحدى الحدائق ذات مساء:

مروى: (في حديقة الألعاب): "أحب هذا المكان. لن أذهب إلى البيت الآن. سأبقى لساعة إضافية".

الوالد: "تقولين أنك ستبقين، وأنا أقول بأنكِ لن تبقي".

قد تقود مثل هذه العبارة إلى واحدة من نتيجتين، كلتاهما غير مرغوبتين: هزيمة الطفل أو هزيمة الوالد. النهج الأفضل هو في التركيز على رغبة الطفلة في البقاء في حديقة الألعاب، بدل التركيز على تحدي السلطة. مثلاً، كان بإمكان الوالد أن يقول، "أرى بأنك تحبين هذا المكان. أفترض بأنك تتمنين أن تبقي لوقت أطول، وحتى عشر ساعات. إنه وقت الذهاب إلى البيت".

لو أصرت مروى، بعد دقيقة أو دقيقتين، على البقاء، فيمكن لوالدها أن يحملها خارج حديقة الألعاب.

الأهل ليسوا للضرب

يجب أن لا يسمح للأطفال أن يضربوا أهلهم على الإطلاق. مثل هذه الهجمات البدنية هي مضرة للأولاد ولأهاليهم على السواء. إنها تجعل الأطفال يشعرون بالقلق وبالخوف من الانتقام. إنها تجعل الآباء يشعرون بالغضب وبالكراهية. إن منع الضرب هو ضروري لتجنيب الأطفال الشعور بالذنب وبالقلق وهذا الأمر يعطي الأهل القدرة على البقاء مضيافين لأولادهم.

من وقت لآخر، يستطيع الواحد منا رؤية مشاهد حيث تقترح والدة على ابنها بأن يضربها على يدها، "بإمكانك أن تضربني قليلاً لكن يجب لا تؤذيني حقاً"، وذلك لكي تتجنب الضرب على ساقها. هذه الأم البالغة الثلاثين عاماً رجت ولدها، البالغ أربعة أعوام، بينما كانت تمد يدها باتجاهه. يمكن أن يندفع المرء للتدخل ويقول، "لا

تفعلي هذا يا سيدة. إنه شيء مؤذٍ للطفل عندما يُسمح له بضرب والدته". كان على الأم أن تمنع هجوم الطفل على الفور: "لا ضرب. لن أسمح لك أبداً بفعل ذلك". أو "إن كنت غاضباً، أخبرني ذلك بالكلمات".

إن الحدّ القائل بعدم جواز ضرب الوالدين يجب أن لا يُغيّر على الإطلاق وتحت أي ظرف. تُبنى التربية الفعّالة على الاحترام المتبادل بين الوالد والطفل بدون أن يتخلى الوالدين عن دور البالغين. بواسطة إيلاغ الطفل "إضرب لكن لا تؤذِ"، فإن الأم طلبت من طفل صغير القيام بتمييز دقيق. يشعر الطفل بتحدٍّ لا يُقاوم كي يمتحن المنع وليجد الفرق بين الضرب على سبيل المرح وبين الضرب الحقيقي.

الأولاد ليسوا للضرب

لا يزال بعض الأهل يمارسون الضرب رغم سوء سمعته. عادة ما يُطبق في تربية الأطفال كملجأ أخير بعد أن تكون الأسلحة التقليدية من تهديدات ومنطق قد فشلت. تكراراً، الضرب لا يكون مخططاً له، لكنه يحدث في فورات الغضب حينما يصل الآباء إلى نهاية تحمّلهم. يظهر أن الضرب ينفع في وقته: إنه يفرّغ التوتر المكبوت عند الوالد ويجعل الطفل يطيع لفترة معينة على الأقل. كما يقول بعض الآباء، "إنه ينقي الأجواء".

إن كان للضرب هذه الفعالية، فلماذا إذاً يكون لدينا كل هذه المشاعر القلقة بشأنه؟ بطريقة ما فإننا لا نستطيع أن نُسكت شكوكنا الداخلية حول التأثيرات البعيدة المدى للتأديب البدني. إننا نشعر بالحرج قليلاً عند استعمال القوة ونظل نقول لأنفسنا، "يجب أن يكون هناك طرق أفضل لحل المشاكل".

ماذا لو فقدت أعصابك وقمت بضرب ولد؟ بعض الآباء يفعلون ذلك أحياناً. "هناك أوقات أصبح فيها ثائراً على ابني، أشعر بأنني على وشك ارتكاب جريمة"، قالت إحدى الأمهات. "عندما يكون خياري بين القتل والصفع، أقوم بالصفع. عندما أهدأ، فإنني أقول لابني، "إنني بشر. أستطيع التحمل لهذا الحدّ وليس أكثر. ضربتك، لكن ذلك هو ضد قيمي. عندما يتم دفعي لما وراء حدود تحملي، أقوم بعمل أشياء لا أحبها. لذلك لا تدفعني كي أقوم بذلك"".

يجب أن يكون ضرب الأطفال غير مقبول مثلما هي حوادث السير. مع ذلك فالحوادث تقع. لكن رخص القيادة لا تعطي الإذن بحوادث السير. إنها لا تنص على، "من المؤكد بأنك ستتعرض لحوادث سير، وعلى هذا فلا تنتبه لقيادتك". على النقيض من ذلك فإننا نُنصح بالانتباه عند القيادة. نفس الشيء بالنسبة لضرب الأطفال، يجب أن لا يُسمح به كطريقة موصوفة لتأديبهم، مع أن الحوادث العرضية لا يمكن تجنبها.

من المستحيل تقريباً تربية الأطفال دون ضربهم من وقت لآخر. لكن ليس علينا أن نخطط لذلك. يجب علينا أن لا نأخذ التأديب البدني كرد فعل على استفزاز أولادنا أو لشعورنا بالضيق. لماذا لا؟ بسبب الدرس الذي يعطيه. إنه يعلّم الأولاد طُرُقاً غير مرغوبة في التعامل مع الإحباط. إنه يعرفهم بطريقة عنيفة بأنه، "عندما تكون غاضباً أو محبطاً، لا تتطلع إلى حلول، اضرب. هذا ما يفعله أهلك". بدلاً من استعراض إبداعنا بالتفتيش عن مخارج حضارية لمشاعرنا المتوحشة، فإننا نعطي أولادنا ليس فقط نموذجاً عن الغابة بل إذناً بالضرب أيضاً.

يغضب معظم الآباء عندما يشاهدون أولادهم الأكبر سناً يضربون إخوتهم الصغار، غير مدركين بأنهم حينما يضرب الآباء

أولادهم الصغار فإنهم يعطون الأخوة الأكبر سناً إذناً ليفعلوا مثلهم.

رأى والد ابنه البالغ من العمر ثمانية أعوام يضرب ابنته، وهي في الرابعة. اغتاظ الوالد وبدأ يضرب ابنه وهو يوبخه: "سوف يعلمك هذا أن لا تضرب أحداً أصغر منك". ذات مساء كانت جميلة وهي في السابعة مع والدها يشاهدان التلفزيون. كانت جميلة تمص أصابعها، مصدرة أصواتاً مزعجة. تضايق والدها وقال لها، "من فضلك توقفي، إنني أجد الأصوات التي تصدرينها في غاية الإزعاج". لم يحدث شيء. كرر طلبه. أيضاً لم يحدث شيء. بعد المرة الرابعة، اغتاظ منها وضربها. بدأت تبكي وضربت والدها. هذا التصرف جعل الوالد أكثر غضباً: "كيف تجرأت على ضرب والدك!" صرخ فيها. "توجهي إلى غرفتك حالاً". عندما رفضت حملها إلى الطابق الأعلى. استمرت بالبكاء بينما استمر التلفزيون يصدر أضواءه دون أن يشاهده أحد.

لم تستطع جميلة أن تفهم لماذا هو من المسموح لرجل كبير أن يضرب بنتاً صغيرة في الوقت الذي تُمنع فيه من ضرب أحد أكبر منها. تركتها هذه الحادثة بانطباع مميز بأنك تستطيع ضرب شخص أصغر ولن يقوم أحد بمحاسبتك.

كان بإمكان والد جميلة أن يستعمل طريقة أكثر فعالية من الضرب لكسب تعاون ابنته معه. بدلاً من الانتظار إلى وقت لا يستطيع فيه التحكم بغضبه، كان بإمكانه القول لابنته، "جميلة، لديك الخيار: بإمكانك أن تبقي هنا وتتوقفي عن مص إصبعك أو أن تتركي الغرفة وتستمري بمص أصابعك. قرري أنت".

واحدة من أسوأ التأثيرات الجانبية للعقاب البدني تكمن في أنه يتداخل مع تطور وعي الطفل. يفيد الضرب بالتخلص من الشعور

بالذنب بطريقة سهلة جداً: بعد أن يكون الولد دفع ثمن سوء سلوكه، فإنه يشعر بالحرية لتكرير فعلته. يطوّر الأولاد ما يمكن أن نسميه طريقة القيد المزدوج لسوء السلوك: تسمح لهم هذه الطريقة لإساءة السلوك وتسجيله في خانة "منه" لدفتر الأستاذ، والقيام بوفاء هذا الدّين بواسطة أقساط ضرب شهرية. من وقت لآخر فإنهم يتسببون بضربهم بواسطة استفزاز والديهم. أحياناً يقومون بطلب العقاب أو يعاقبون أنفسهم.

أحضرت منى، وعمرها أربع سنوات، للاستشارة. كانت تشد شعرها في نومها. كشفت أمها بأنها حين تغضب على ابنتها، فإنها تهددها، "أشعر بالجنون حيالك لدرجة أنني أرغب بشد شعرك". منى التي شعرت بأنها سيئة لدرجة أنها تستحق مثل هذا العقاب القاسي، قهرت أمها في فترة نومها.

يحتاج الطفل الذي يطلب العقاب إلى مساعدة على إدارة الشعور بالذنب والغضب، وليس تلبية طلبه. إنه ليس بالعمل السهل: في بعض الحالات، يمكن تقليص الشعور بالذنب والغضب بواسطة مناقشة الأعمال السيئة بطريقة صريحة. عندما نعطي الطفل طرقاً أفضل للتعبير عن شعوره بالذنب والغضب، وعندما يتعلم الوالدين طرقاً أفضل لوضع وتنفيذ الحدود، يتم تقليص الحاجة إلى اللجوء إلى العقاب البدني.

عن طريق إظهار تفهمنا المتعاطف مع مشاعر أولادنا المتعددة، فإننا نحضّرهم ليكونوا "أذكياء عاطفياً". بواسطة وضع وتنفيذ القيود على أفعالهم غير المقبولة، فإننا نحضّرهم لاحترام قواعد عالم المجتمع.

الفصل السادس

تربية الأولاد الإيجابية

يوم في حياة طفل

تملك الحياة المتحضرة أهل يتسمون بالقسوة في رفضهم للعديد من المسرات الكبيرة للطفل الصغير: لا لمص الأصابع، لا لمس للعضو، لا لوضع الإصبع في الأنف، لا للعب بالتراب، ولا لإصدار الضجيج. الحضارة بالنسبة للطفل الرضيع، هي باردة وقاسية: بدل الثدي الناعم، فإنها تقدم فنجاناً بارداً. بدل التخلص المريح من الفضلات مع الحفاضات الدافئة، فإنها تقدم له وعاءً بارداً مع الطلب بضبط النفس.

بعض الممنوعات تكون حتمية إذا كنا نريد للطفل أن يكون كائناً اجتماعياً. على الآباء عموماً ألا يبالغوا بلعب دور الشرطي للحضارة، وإلا فإنهم سيتسببون بامتعاض، وبمقاومة، يمكن تجنبها.

الانطلاق نحو بداية جيدة

يجب أن لا يكون الآباء هم من يوقظون أولادهم للذهاب إلى المدرسة. يستاء الأولاد من الذين يفسدون نومهم ويقاطعون أحلامهم. إنهم يجفلون من الأهل الذين يدخلون لغرفهم، ويسحبون أغطيتهم، ويدعونهم للنهوض، والتألق. من الأفضل لكل الأولاد أن يستيقظوا

بمساعدة ساعة منبهة، بدل أن ينظر الأولاد إلى ذويهم "كأم منبهة" أو "أب منبه".

إيمان، وهي بعمر الثامنة، كانت تجد صعوبة بالنهوض من السرير صباح كل يوم. كانت تحاول في كل يوم أن تبقى في السرير لدقائق إضافية لا تنتهي. أحياناً تكون أمها لطيفة معها وأحياناً تكون قاسية، لكن إيمان كانت دائماً مصرّة على البقاء في السرير: بطيئة بالنهوض، غير مسرورة بالفطور، ومتأخرة عن المدرسة. كان الجدال اليومي يترك الأم ممتعضة ومتعبة.

تحسن الوضع بصورة حاسمة عندما سلمت الأم ابنتها هدية غير متوقعة – ساعة منبهة. وفي علبة الهدية وجدت ملاحظة: "إلى إيمان، التي لا تحب أن يوقظها الآخرون باكراً في الصباح. تستطيعين الآن أن تكوني سيدة نفسك. كل الحب. أمك". دهشت إيمان وفرحت. قالت لأمها، "كيف عرفت بأنني لا أحب أن يوقظني أحد؟" ابتسمت أمها وأجابت، "لقد استنتجت ذلك بنفسي". وعندما رنّت الساعة المنبهة صباح اليوم التالي، قالت لإيمان، "إن الوقت مبكر جداً. لماذا لا تنامين لدقائق قليلة أخرى؟" قفزت إيمان من السرير قائلة، "لا، سأتأخر عن المدرسة".

يجب أن لا ندعو الطفل الذي لا يستطيع الاستيقاظ بسهولة بالكسول، كما أن الطفل الذي لا يستطيع النهوض والتألق فوراً يجب أن لا يوصف بالمشاكس. لا يحتاج الأطفال الذين يجدون صعوبة بالتنبه والنشاط صباحاً، إلى التهكم. بدل أن نقحمهم في معركة، يفضّل أن نتركهم يتمتعون بعشر دقائق ذهبية أخرى من النوم أو بأحلام اليقظة. يمكن أن نصل لهذا الهدف بتوقيت الساعة المنبهة كي ترن بوقت أبكر. يجب أن تحمل تعابيرنا التعاطف والتفهم:

"من الصعب النهوض هذا الصباح".

"إنه لمن الممتع البقاء بالسرير والتمتع بالأحلام".

"خذ خمس دقائق أخرى".

تجعل هذه التعابير الصباح مشرقاً. إنها تُحدث جواً من الدفء والألفة. بالمقابل، فإن تعابير الغضب أو التوبيخ التالية تُحدث جواً بارداً وعاصفاً:

"إنهض، يا كسول!".

"غادر السرير هذه الدقيقة".

هذه تعابير تدل على القلق بشأن صحتهم: "لماذا لا تزال في السرير؟ هل أنت مريض؟ هل يؤلمك شيء؟ أتعاني وجع بطن؟ وجع رأس؟ دعني أرى لسانك". كل هذه التعابير توحي للطفل أن طريقة جذب اهتمام الأهل هي المرض. من المحتمل أن يعتقد الأطفال بأنه سيخيب أمل أهاليهم إن حُرم الأطفال من المرض الممنوح لهم بسخاء. يُمكن أن يشعر الأطفال بأنهم ملزمين كي يتظاهروا بالمرض.

طغيان الجداول

عندما يتم استعجال الأطفال، فإنهم يأخذون وقتهم. في معظم الأحيان إنهم يقاومون كلمة "هيا" الصادرة إليهم من الكبار بالعمل ببطء. إن ما يظهر لنا كعدم فعّالية هو بالحقيقة سلاح الأطفال الفعّال ضد طغيان الجداول المرسومة لهم التي لا يحبونها.

يجب أن لا يبلّغ الأطفال كي يستعجلوا أبداً. بدلاً من ذلك يجب أن يُمنحوا حدوداً واقعية لإنجاز أعمالهم، ويتركوا أمام التحدي بأن يكونوا جاهزين على الوقت:

"سيكون باص المدرسة هنا في غضون عشر دقائق".

"يبدأ الفيلم عند الواحدة. إنها الثانية عشرة والنصف الآن".

"سيبدأ العشاء عند الساعة السابعة. إنها الآن السادسة والنصف".

"سيكون صديقك هنا بغضون خمس عشرة دقيقة".

إن القصد من تعبيرنا المختصر هو أن ننقل للأطفال بأننا نتوقع على وجه التأكيد بأنهم سيجهزون في الوقت المحدد. تساعد الاحتمالات الإيجابية أحياناً. يمكننا أن نعرض عليهم "ما أن تجهّز نفسك للمدرسة، سيكون بإمكانك مشاهدة الصور المتحركة حتى نغادر إلى المدرسة".

الفطور: وجبات بدون مواعظ

إن وقت الفطور ليس بالوقت المناسب لتعليم الأطفال الحكم الشائعة، المبادئ الأخلاقية أو العادات المهذبة. إنه الوقت المناسب للأهل لتحضير الوجبات المغذية في الوقت الذي يساعدونهم فيه بالخروج إلى المدرسة بالوقت المحدد.

عموماً وقت الفطور هو جزء صعب من اليوم. عادة ما يشعر الوالدين أو الأولاد بالنعاس أو بالتذمر. من السهل أن يتحول النقاش في هذا الوقت إلى اتهامات واتهامات مضادة، كما يوضح هذا المثال:

ناديا (تفتش في البرّاد، تاركة شيئاً بعد آخر): "ماذا أعددتِ للفطور؟ لا يوجد أي شيء للأكل في هذا البيت، إنك لا تشترِ لي أي شيء أحبه!".

الوالدة (غاضبة وفي موقف الدفاع): "ماذا تعنين بقولك إنني لا أشترِ لك أي شيء تحبينه؟ إنني أبتاع لك كل شيء تحبينه

- أنتِ التي لا تستطيعين تقرير ما تأكلينه. أريدك الآن أن تجلسي وتأكلي ما أمامك ثم توجهي بعدها للمدرسة!".

تصرف ناديا جعل والدتها غاضبة. ردت الأم بأن جعلت ابنتها أكثر غضباً، وانصرف الكل بمزاج سيئ إلى المدرسة والعمل.

من المهم أن لا ندع الطفل يقرر ردة فعل الوالد أو الوالدة أو مزاجه. بدلاً من الهجوم المضاد، كان باستطاعة أم ناديا أن تعترف بشكوى ابنتها وتحتفظ بالصباح مبهجاً بهذه الطريقة.

الوالدة: "لا يبدو بأنك وجدت شيئاً تحبينه هذا الصباح".

ناديا: "لا، لا يوجد شيء أحبه. بالحقيقة لست جائعة جداً. سأتناول موزة فقط".

روت أم أخرى: "فيما مضى، كانت الحوادث الصغيرة تتحول إلى أحداث مؤلمة لي ولأولادي. إن التلة الترابية الصغيرة التي في الأمثال كانت تتحول إلى جبل عدة مرات كل يوم. لكنني الآن تعلمت كيفية فهم رسائل أولادي وأستجيب لها بتعاطف، كما فعلت منذ أيام قليلة على مائدة الفطور عندما رفضت ابنتي نادين، وهي في الخامسة، أن تتناول فطورها واشتكت".

نادين: "أسناني تشعر بالتعب. إنها تشعر بالنعاس في أعماقها".

بدلاً من تعنيفها، اعترفت أمها بشكواها.

الوالدة: "أوه، إن أسنانك السفلية لم تستيقظ بعد".

نادين: "لا، وهذا السن يحلم حلماً مزعجاً".

الوالدة: "دعيني أرى. أوه، يا عزيزتي، إنه غير ثابت".

نادين: "هل سيسقط إلى صحن حبوبي؟".

أكدت لها أمها بأن السن ليس مخلخلاً لهذه الدرجة، ومع هذا فقد

تحسنت معنويات نادين وأمسكت بملعقتها وبدأت تأكل صحن حبوبها.

ساهم والد بالحادثة التالية: "كان رد فعلي الأولي على أية حادثة مؤسفة مبالغ فيه بشكل يمهد الطريق لصراع مقبل. ثم أبدأ بإطفاء النار التي بدأتها بنفسي، تماماً مثل الرجل الذكي الذي يعرف كيف يخرج من حفرة لا ينزل فيها أبداً الرجل الحكيم. قررت حديثاً أن أتصرف كرجل حكيم وليس كرجل ذكي. بدل أن ألوم عندما يقع أولادي بمشاكل، فإنني أقدم المساعدة، كما فعلت من وقت قريب. ابني باسم، وهو في العاشرة، يحب أن يحضّر فطوره الخاص. سمعته ذات صباح يشكو في المطبخ. كان يسلق بيضتين، وواحدة منهما تناثرت على الأرض. بدل أن أصرخ "أنظر ماذا فعلت! يا للفوضى لماذا لا تكون أكثر حرصاً؟" قلت له، "لقد نهضت بهدوء، لقد حضّرت مثل هذا البيض الجميل لنفسك، وسقطت واحدة منها، هكذا بكل بساطة"".

باسم (بتواضع): "نعم".

الوالد: "وأنت جائع".

باسم (يظهر أكثر تألقاً): "لكن بقيت بيضة واحدة فقط في الصحن".

الوالد: "في الوقت الذي تتناول فيه بيضة، سأسلق لك واحدة أخرى".

الشكاوى: التعامل مع خيبات الأمل

يُواجه الأهل بصورة مستمرة بشكاوى من الأولاد، والتي عادة ما تثير غضبهم. من أجل أن لا يتضاعف الغضب والانغماس في نقاشات بالشكاوى المضادة أو أخذ موقف الدفاع، فإن عليهم أن يتعلموا الاستجابة للشكاوى عن طريق الاعتراف بشكاوى الولد. على سبيل المثال:

جهاد: "أنت لا تأخذني إلى أي مكان".

الوالد: "إلى أين تريد أن تذهب؟" ليس: "كيف أستطيع ذلك، عندما تنتهي دائماً بعمل مشكلة".

زكريا: "تأتين دائماً متأخرة".

الوالدة: "أنت لا تحب انتظاري". ليس: "وأنت ألا تتأخر أبداً؟ أنت غير مستعد للتذكر كم من الأوقات انتظرتك".

جاهدة: "أنت لا تهتم بالذي يصيبني".

الوالد: "إنك تتمنين لو كنت هناك عندما وقعت". ليس: "كيف يمكنك قول ذلك بعد كل الذي ضحيته من أجل أن أجعلك سعيدة؟".

كلمات "أبداً" و"دائماً" هي كلمات مفضلة عند الأطفال. إنهم يعيشون في عالم من المبالغات. لكن الأهل الذين تعلموا أن اللون الرمادي هو لون أكثر شيوعاً من الأسود والأبيض، يمكنهم تعليم أولادهم بواسطة منع أنفسهم من استعمال تلك التعابير.

ارتداء الثياب: معركة رباط الحذاء

ينشغل الأهل والأولاد في بعض المنازل بمعارك يومية حول أربطة الأحذية. يقول أحد الآباء، "عندما أرى أربطة حذاء ابني غير مربوطة، فإني أفقد صوابي. أريد أن أعرف إن كان علينا إجباره لربطها أو أن نتركه يتجول على راحته. ربما يكون سعيداً هكذا لكن ألا يجدر بنا تعليمه المسؤولية؟" من الأفضل أن لا نربط بين تعليم المسؤولية وبين ربط الأحذية. من الأفضل أن نتفادى النقاش عن طريق شراء زوج جديد من الأحذية الخفيفة دون أربطة للطفل أو عن طريق ربط الأشرطة دون تعليق. بإمكان المرء أن يطمئن بأنه

عاجلاً أم آجلاً سيتعلم الطفل ربط أحذيته، إلا إذا كان رفاقه لا يفعلون ذلك.

يتعين على الأطفال أن لا يذهبوا لمدارسهم وهم يرتدون ثياباً غالية. ويجب أن لا ندعهم يقلقون بشأن إبقاء ثيابهم نظيفة. إن حرية الطفل بالركض، والقفز أو بلعب الكرة يجب أن يكون لها أولوية على الهندام أو المظهر. عندما يعود الطفل من المدرسة بقميص متسخة، يحتمل أن يقول الوالد، "تبدو وكأن يومك كان مليئاً. إن أردت أن تبدل قميصك، فهناك قميص آخر في الخزانة". ليس من المساعد أن نخبر طفلة كم هي غير نظيفة أو كيف تبدو متسخة، وكم أصابنا التعب من غسل وكوي قمصانها. إن النهج الواقعي لا يعتمد على قدرة الطفل على وضع النظافة قبل اللهو. بدلاً من ذلك، علينا أن نعرف أن ثياب الطفل لن تبقى نظيفة لوقت طويل. تقوم دزينة من القمصان التي لا تحتاج لكوي بالمساهمة في الصحة الذهنية للطفل أكثر مما تقدمه اثني عشرة محاضرة في موضوع النظافة.

الذهاب إلى المدرسة

المساعدة أفضل من إلقاء الخطب

من المتوقع وسط فوضى الصباح أن يقوم طفل بنسيان أخذ كتبه، نظاراته أو طعامه أو مصاريف الغداء. من الأفضل أن نقوم بتسليمه أغراضه المنسية دون إضافة أية تعليقات حول النسيان وعدم المسؤولية.

عبارة "هذه نظاراتك" هي أفضل من "أرغب في أن أعيش إلى اليوم الذي تتذكر فيه أن تضع نظاراتك". "خذ مصاريف غدائك" هي أكثر قبولاً لدى الطفل من السؤال الساخر " وكيف كنت ستشتري غداءك؟".

يجب أن لا يعطى الطفل لائحة بالتوبيخ والإنذارات قبل مغادرته إلى المدرسة. "تمتع بيوم سعيد" هي عبارة وداع أفضل من التنبيه العام "لا تقحم نفسك في المشاكل". "أراك عند الساعة الثانية ظهراً" هي عبارة أكثر إرشاداً للطفل من "لا تتسكع في الشوارع بعد المدرسة".

العودة من المدرسة: توفير استقبال حار

من المفضل أن يقوم الوالد أو الوالدة أو أي بالغ آخر باستقبال الولد عند عودته من المدرسة. بدلاً من طرح أسئلة تستوجب أجوبة مستهلكة - "كيف كانت الدراسة؟" و"جيدة" أو "ماذا فعلت هذا اليوم؟" و"لا شيء" - يمكن للوالد أن يصوغ عبارات تحمل التفهم لمتاعب المدرسة واختباراتها:

"يبدو أن يومك كان صعباً".

"أراهن بأنك لم تصدق بأن يوم الدراسة سينتهي".

"تبدو سعيداً لعودتك إلى البيت".

يفضل في معظم الحالات، صياغة عبارات بدل طرح الأسئلة.

مع تزايد عدد العائلات مع أب دون أم أو أم دون أب أو حتى مع أم عاملة، لا يجد الكثير من الأطفال من يستقبلهم شخصياً. إن ترك ملاحظة مكتوبة أو رسالة بريد إلكترونية تحمل المحبة تعوض غياب الوالد أو الوالدة. بعض الآباء الذين لديهم أولاد بسن الذهاب إلى المدرسة يستعملون الرسائل والملاحظات لتعميق علاقاتهم مع أولادهم. من الأسهل بالنسبة لهم التعبير عن تقديرهم ومحبتهم خطياً. يترك بعض الأهل رسائل على آلة

التسجيل أو شريط فيديو. يمكن للطفل أن يستمع إلى كلمات والديه مراراً وتكراراً. تشجع مثل هذه الرسائل تواصلاً ذا مغزى بين الوالد والطفل وتقلل من شعور الأطفال بالوحدة عندما يعودون من المدرسة إلى بيت فارغ.

العودة إلى البيت: إعادة الاتصال في نهاية النهار

عندما يعود الأهل العاملون في المساء إلى بيوتهم، فإنهم يحتاجون إلى فترة هدوء فاصلة بين متطلبات العالم ومتطلبات العائلة. يجب أن لا يُستقبل الوالد أو الوالدة عند الباب بسيل من الشكاوى والطلبات أو بسيل من المتطلبات والاتهامات. إن فترة تحظّر فيها الأسئلة تساعد على إحداث واحة من الاسترخاء التي تساهم بشكل كبير بنوعية الحياة العائلية. منذ الطفولة المبكرة، يحتاج الأطفال إلى أن يتعلموا أنه عندما يعود الآباء متعبين إلى البيت من العمل، فإنهم يحتاجون إلى فترة من الهدوء والراحة. ومن جهة أخرى فوقت الغداء يجب أن يكون وقتاً للمحادثة. يجب أن يكون التركيز أقل على الطعام وأكثر على الغذاء الفكري. يجب أن يكون هناك القليل من الملاحظات حول كيف وماذا سيأكل الأطفال، القليل من الإجراءات التأديبية، والعديد من نماذج فن المحادثة القديم.

بعض الآباء يأخذون أحد أطفالهم مداورة إلى مطعم يفضله الطفل أو الطفلة للتمتع بوقت خاص لتبادل الحديث بين شخص وشخص. أثناء تناول قطعة هامبرغر أو بيتزا، ينتهز الطفل فرصة الاستحواذ على انتباه أمه أو أبيه الكامل ليشارك همومه معه.

وقت النوم: الحرب أم السلام

في بعض البيوت وقت النوم هو وقت المتاعب، مع واقع تشكيل الأولاد مع الأهل لمجتمع خيبات أمل متبادلة. يحاول الأطفال أن يبقوا مستيقظين لأطول فترة ممكنة، بينما تريد الأم أو الأب أن ينام الأطفال بأسرع وقت ممكن. تصبح الأمسيات وقت التذمر بالنسبة للأهل والتهرب التكتيكي بالنسبة للأولاد.

الأطفال الذين لم يبلغوا سن الدراسة بعد، يحتاجون إلى الأم أو الأب بشكل أكبر. بالإمكان استغلال وقت الذهاب إلى النوم للتحادث بحميمية مع كل ولد. يمكن أن يتطلع الأولاد بشوق إلى وقت النوم. إنهم يحبون أن يأخذوا "وقتاً للانفراد معاً" مع أمهم أو أبيهم. إن استطاع الأب توفير الوقت كي يُصغي، فإن الطفل سيتعلم كيف يشارك مخاوفه، آماله، ورغباته. هذه الاتصالات الحميمة تُريح الأطفال من القلق وتقودهم إلى نوم مريح.

بعض الأولاد الأكبر سناً يحبون أن يُجرّوا. يجب احترام وتنفيذ رغبتهم وأن لا يتعرضوا للتعنيف أو الانتقاد لكونهم يرغبون ما يبدو للأهل "أشياء طفولية". يجب أن يكون وقت النوم مرناً بالنسبة للأطفال الأكبر سناً: "وقت النوم هو بين الثامنة والتاسعة (أو بين التاسعة والعاشرة). قرر أنت وقت ذهابك للنوم". إن حدود الأوقات يجب أن تقرر من قبل الأهل. الوقت المحدد بين الحدود يقرره الولد.

من الأفضل أن لا ندخل في عراك إذا ادعى الطفل أنه نسي الذهاب إلى الحمّام أو أنه يريد كوباً من الماء. عموماً فالطفل الذي يداوم على مناداة أهله لغرفته يجب أن يُبلّغ، "إنني أعرف بأنك تتمنى أن أبقى معك لوقت أطول. لكن الوقت الآن هو لوالدك وأمك كي يكونان معاً". أو "سيكون من المريح أن أبقى معك لوقت أطول لكن الآن هو وقت توجهي للنوم".

الامتياز الأبوي
رخصة الترفيه غير مطلوبة

يملك الأطفال في بعض البيوت حق نقض مسألة خروج والديهم وإيابهم. يتعين على الوالدين الحصول على إذن من عدة أولاد لتمضية سهرة خارج المنزل. بعض الآباء يتجنبون الذهاب إلى السينما أو المسرح بسبب المعركة المتوقعة في المنزل.

لا يحتاج الآباء إلى إذن أو موافقة أولادهم ليعيشوا حياتهم. إن كان الطفل يبكي بسبب خروج والده ووالدته إلى أمسية خارج المنزل، فإن مخاوفه يجب أن لا تُدان، لكن مثل هذه الرغبات يجب أن لا تنفذ. نستطيع أن نتفهم ونتعاطف مع الرغبة بعدم ترك الطفل وحيداً مع مربية، لكنه ليس من الضروري أن نشتري رخصة ترفيه من الطفل. يمكننا أن نقول للطفل الباكي بمحبة، "أعرف أنك تتمنى لولا نخرج هذه الليلة. أحياناً عندما لا نكون هنا فإنك تشعر بالخوف. إنك تتمنى لو نبقى معك، لكن أمك وأنا خارجان لنتمتع بفيلم (أو لنكون مع أصدقاء أو لعشاء) هذه الليلة".

إن محتوى اعتراضات الطفل، وتوسلاته أو تهديداته يمكن تجاهلها. يجب أن يكون جوابنا قاطعاً ولطيفاً: "أنت ترغب لو أبقى معك، لكنه وقتي كي أخرج".

التلفزيون

لا تكتمل دراسة يوم الطفل دون تقدير تأثير التلفزيون على القيم والأخلاق. يحب الأطفال مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الفيديو على حواسيبهم. يفضل الكثيرون هذه النشاطات على قراءة الكتب، الاستماع إلى الموسيقى أو الدخول في حوار. الأطفال بالنسبة

للمعلنين هم مشاهدون مثاليون: يمكن اقتـراح الأشـياء لهـم وهـم يصدقون الإعلانات التجارية. إنهم يتعلمون الجلبة التافهـة بسـهولة مدهشة، وهم سعيدون بمضايقة آبـاءهم بشـعارات سـخيفة. إنهـم يتطلبون القليل من البرامج: لا لزوم للأصالة والفن. يستثير انتبـاههم أبطال العنف أو البلاستيك. وهكذا لساعات وساعات، ويوماً بعد يوم، يُواجه الأطفال بمشاهد العنـف والجريمـة مختلطـة مـع الجلبـة والدعايات.

يشعر الآباء بطريقتين حيال التلفزيون. إنهم يحبـون حقيقـة أن التلفزيون يُبقي الأولاد مشغولين وخارج المشاكل، لكنهم قلقون بسبب الضرر المحتمل على الأولاد.

يمكن للتلفزيون أن يشجع العنف، ويدعم القولبة، ويدمر السلوك الاجتماعي. أبعد من ذلك، فالتلفزيون يستهلك جزءاً مهماً مـن يـوم الطفل. يقضي الطفل وقتاً أكبر أمام التلفزيون مما يقضيه مـع أبيـه وأمه. حتى لو كانت مشاهد العنف تهدف للتسلية فإنها تعيـق الأولاد عن القيام بنشاطات بناءة أكثر. لاحظ أحد علماء النفس البـارزين أن الناس ببساطة يفقدون الاتصال مع هـذه التجـارب المثاليـة وقـت مشاهدتهم للتلفزيون. إن أفضل شرط للنمو هو عندما تكون" مهارات الشخص مشغولة كلياً بالتغلب على التحديات يمكن السيطرة عليهـا". بالنسبة للأطفال فإن هذه النشاطات يمكن أن تعني كتابة القصـائد أو القصص القصيرة أو نحت أشياء طينية أو بناء قلاع من الأحجـار. يمكن أن تمتد لتشمل تمثيل المسرحيات مع الأخوة أو المغامرات مع صديق. يظهر أن النمو والرضا يأتيان من المجهود المركز أكثر من المشاهدة غير الواعية.

في بعض البيوت يُسمح للأطفال بمشاهدة التلفزيون لمدة سـاعة واحدة في اليوم. في بيوت أخرى يُسمح لهم بمشاهدة بـرامج معينـة

لفترة محددة، تكون مختارة بموافقة أهلهم. هؤلاء الأهل يعتقدون بأن التلفزيون، مثل الدواء، يجب أن يؤخذ في أوقات معينة وفي مقادير مناسبة.

توصل طبيبان بارزان للأطفال إلى توصية محددة: "في السنوات الثلاث الأولى، يجب أن لا يُسمح بأكثر من نصف ساعة لمشاهدة التلفزيون يومياً. بعد عمر الثالثة، يمكن إضافة نصف ساعة أخرى لوقت التلفزيون أو الكمبيوتر بمشاركة أحد الوالدين".

يشعر عدد متزايد من الأهل بأن مسألة اختيار البرامج لا يمكن أن تترك بالكامل للأولاد. أنهم غير مستعدين لتترك شخصيات مشكوك فيها تؤثر في أولادهم. الأهل الذين يريدون حماية أطفالهم من التعرض لمشاهد كريهة بإمكانهم الآن تركيب "جهاز مراقبة أبوي" على جهاز التلفزيون والكمبيوتر. لا يحتاج الأطفال أن يُمنعوا من كل مشاهد المآسي، لكنهم يحتاجون الحماية من برامج التسلية حيث لا تكون فيها القسوة الإنسانية جزءاً من المأساة، بل من المعادلة.

ليس كافياً بالنسبة للآباء أن يراقبوا كمية وطبيعة مشاهدة أولادهم للتلفزيون. يمكن للآباء أن يفتحوا الأبواب أمام أولادهم كي يتعلموا، يتصلوا، ويشاركوا من خلال العلاقات الصحية، اللعب المفرح، والهوايات المرضية.

الفصل السابع

الغيرة

التقليد المأساوي

الحادثة غير المرحب فيها كثيراً: كأنها اقتحام لعالم الأبناء على النقيض من آبائهم، لا يشك الأولاد في وجود الغيرة بالعائلة. عرفوا منذ مدة طويلة معناها وتأثيرها. بغض النظر عن تحضيرهم الجيد، فإن قدوم طفل جديد يجلب الغيرة والأذى. لا يستطيع أي توضيح أن يحضّر الابن الأكبر لمشاركة دائرة الأضواء مع قادم جديد. الغيرة، الحسد، والتنافس ستوجد بالنهاية. إن الفشل بتوقع هذه الأشياء أو بالشعور بالصدمة عند ظهورها، هو جهل أبعد ما يكون عن النعمة.

إن قدوم طفل آخر هو أزمة من الدرجة الأولى في حياة طفل صغير الذي تغيرت مدارات فضائه، وهو يحتاج للمساعدة في التوجيه والملاحة. لكي نكون مصدر مساعدة بدل أن نكون عاطفيين فقط، فإننا نحتاج أن نعرف عواطف الطفل الحقيقية.

بإعلان الحادثة السعيدة لطفل صغير، يفضل تجنب الشروحات الطويلة، مثل، "إننا نحبك كثيراً وأنت رائع جداً لدرجة أن أباك وأمك قررا الحصول على طفل آخر مثلك تماماً. إنك ستحب الطفل الجديد. سيكون طفلك أيضاً. ستكون فخوراً بالطفل. وسيكون لديك من تلعب معه دائماً".

لا يبدو هذا التفسير صادقاً ولا مقنعاً. من المـــرجح منطقيــاً أن يستنتج الطفل، "إن كانوا يحبونني حقاً، ما كانوا ليتطلعوا لطفل آخر. أنا لست طيباً بما فيه الكفاية، ولهذا فإنهم سيستبدلونني بنموذج أجدّ".

كيف كانت أي زوجة ستشعر إذا جاء زوجها ذات يوم وأعلن، "عزيزتي، أنا أحبك كثيراً وأنت رائعة لدرجة أنني قررت أن أحضر امرأة أخرى لتعيش معنا. ستساعدك بأعمال المنزل ولــن تشــعري بالوحدة بعد الآن عندما أكون في عملي. بعد كل شيء لــدي حــب يكفي أكثر من امرأتين". لا أظن أن هذه الزوجة ستكون منتشية حيال هذا الترتيب. سوف تتساءل هذه الزوجة لماذا لا تكون هــي كافيــة ولماذا يفكر زوجها بامرأة أخرى لتشاركها فيه. على الأرجــح أنهــا ستشعر بالغيرة وبأنها غير محبوبة.

من المؤلم التشارك بحب أب أو شريك. في تجربة الطفل، تعني المشاركة الحصول على الأقل، مثل التشارك في تفاحــة أو قطعــة "علكة" لبان. إن مشروع التشارك في أب هو مقلــق كفايــة، لكــن توقعاتنا بأن الطفل سيسر بالقادم الجديد هو توقع غير منطقي. كلمــا تقدم الحمل، تبدو المخاوف مبررة أكثر. يلاحظ الطفل بأنه حتى قبل قدوم القادم الجديد، فإنه يأخذ بإشغال الوالدين مسبقاً. تصبح الأم أقــل حضوراً. يمكن أن تكون مريضة على السرير أو أنها متعبة وترتاح. لا يستطيع الطفل القلق حتى أن يجلس في حضن أمــه، لأن المكــان مشغول بمقتحم جديد غير منظور لكنه موجود دائماً. الأب مشــغول أكثر مع الأم وأقل حضوراً في اللعب والنشاطات الأخرى.

الوصول: تقديم المقتحم

يمكن أن يُعلن عن قدوم الطفل لولد صغير بدون طبل وزمــر. يكفي أن نصرح، "إننا على وشك الحصول على طفــل جديــد فــي

عائلتنا". بغض النظر عن ردة الفعل الفورية للأولاد، فإننا نعرف أن هناك العديد من الأسئلة غير المطروحة في أذهان الأولاد والعديد من المشاعر القلقة غير المعبّر عنها في قلوبهم. لحسن الحظ، نحن كآباء موجودون في مركز قوي لمساعدة أطفالنا ليعيشوا خلال وقت الأزمات. لا يستطيع أحد أن يغير حقيقة أن الطفل الجديد هو تهديد لأمن الولد. بالنسبة للولد البكر فإن ذلك الحدث هو تهديد لتفرده. إنه مؤلم على الأخص بالنسبة للولد البكر الذي لم تتضمن تجربته مشاركة والديه مع أحد. الولد البكر وبصفته التفاحة الوحيدة في أعين والديه لا يسعه أن يكون سعيداً حينما يعلن وصول طفل جديد ينهي إقامته في فردوسه.

عموماً، سواء كانت شخصية الولد ستتعزز أو تغلف بالإجهاد وضغوط الأزمة فهذا أمر يتعلق بحكمتنا ومهارتنا.

يُظهر المثال التالي تقديماً مساعداً للولد الجديد.

عندما وجدت نادين وهي بعمر الخامسة بأن أمها حامل، استجابت بفرح عظيم. رسمت لنفسها لوحة من إشراقة الشمس والزهور حول حياتها مع أخ. لم تشجع الأم هذا الموقف الأحادي الجانب للحياة. بدلاً من هذا قالت، "سيكون أحياناً مسلياً، لكنه سيحمل الإزعاج في أحيان أخرى. سيبكي في أوقات وسيضايقنا كلنا. سيبلل السرير ويقوم بتوسيخ حفاظاته. سيتعين عليّ أن أنظفه، وأطعمه، وأعتني به. لربما ستشعرين بالوحدة. لربما ستشعرين بالغيرة. وحتى أنك يمكن أن تقولي في نفسك، "إنها لم تعد تحبني بعد الآن - إنها تحب الطفل". عندما تشعرين هكذا، تأكدي بأن تأتي إلي وتخبريني، وسأعطيك المزيد من الحب، إذاً لا تقلقي. سوف تعرفين بأنني أحبك.

يتردد بعض الآباء باستعمال هذا النهج. إنهم يخافون وضع أفكار خطرة في ذهن الولد. هؤلاء الآباء بإمكانهم التأكد بأن هذه

الأفكار ليست جديدة بالنسبة للأطفال. إن عباراتنا تعكس تفهم المشاعر. أنها تعطيهم مناعة بالنسبة للشعور بالذنب وتشجع الحميمية والتواصل. يتحتم على الولد أن يشعر بالغضب وبالتذمر بالنسبة للطفل الجديد. من الأفضل أن يشعر الطفل بالحرية للتعبير عن العذاب صراحة، بدلاً من المعاناة بصمت.

التعبير عن الغيرة: الكلمات أفضل من الأعراض

يُظهر الحادث التالي كيف أن أماً ساعدت ولدها جمال، وهو في الثالثة في التعبير عن شعوره الغاضب بالنسبة لقدوم طفل جديد. كان من المتوقع أن يصل في غضون الثلاثة أسابيع. ذات يوم انفجر جمال بالبكاء وسالت دموعه:

جمال: "لا أريد الطفل الجديد في البيت. لا أريدك أنت وأبي أن تلعبا معه وتعطياه الحب".

الأم: "إنك غاضب بشأن الطفل الجديد. تتمنى لو لم يكن هناك أي طفل جديد".

جمال: "نعم، أنا أريد الماما والبابا وجمال".

الأم: "إنك تغضب لمجرد التفكير بطفل جديد".

جمال: "نعم، إنه سيأخذ كل ألعابي".

الأم: "حتى أنك خائف قليلاً".

جمال: "نعم".

الأم: "إنك تقول لنفسك، لن يحبني البابا والماما مثله ولن يكون لهما وقت لي".

جمال: "نعم".

الأم: "حسناً، جمال، تذكر بأنك الجمال الوحيد الذي نملكه وهذا

يجعلك مميزاً جداً. الحب الذي نكنه لك، لن نشعر به بالنسبة لأي شخص آخر".

جمال: "ولا حتى للطفل؟".

الأم: "حتى الطفل لا يمكنه أخذ حبنا لجمال. عزيزي، في أي وقت تشعر فيه بالحزن وبالغضب تعال إلي وأخبرني وسأعطيك بعضاً من الحب الخاص".

بعد وصول الطفل، عبّر جمال عن امتعاضه بقرصه، وضربه برجليه بخشونة. وبختته أمه بقولها: "لم يأتِ الطفل كي نؤذيه لكن بإمكانك أن ترسمه ثم تقطع الصورة إلى أجزاء كثيرة، إن كنت ترغب بذلك".

عندما يكبت الأطفال غيرتهم، فإنها تظهر على شكل طرق مقنّعة لظواهر وسوء سلوك. وهكذا عندما يمتعض الأولاد من إخوتهم، لكنهم يمُنعون من التعبير عن مشاعرهم فمن الممكن أن يحلموا بأنهم رموا الصغار من نافذة من الطابق العاشر، على سبيل المثال. يحتمل أن يصبح الحالمون مرتعبين لدرجة أنهم يمكن أن يستيقظوا وهم يصرخون. حتى أنهم يمكن أن يسارعوا إلى أسرة اخوتهم ليتأكدوا بأنهم ما زالوا فيها. يمكن أن يشعروا بالسرور لأن اخوتهم سلموا لدرجة يشعر معها الآباء بمحبة الأولاد لهؤلاء الأطفال. الكوابيس هي طريقة الطفل للتعبير بالصور عما يخشى قوله بالكلمات. من الأفضل أن يقوم الأطفال بالتعبير عن غيرتهم بالكلمات بدلاً من الأحلام المرعبة.

عانى وليد، وهو في الخامسة، بعد ولادة أخته بوقت قصير من مشاكل بالتنفس. ظن أهله بأنه دفاعي جداً حيال أخته وأنه "يحبها حتى الموت" (لربما كانت حتى الموت هي التعبير المناسب). لم يستطع الطبيب إيجاد أساس فيزيائي للربو وقام بإحالته لعيادة صحة

نفسية، حيث يمكن أن يتعلم أن يعبر عن غيرته وغضبه بدلاً من نوبات التنفس. بعض الأولاد يعبّرون عن غيرتهم بالسعال وبحساسية جلدية، وليس بالكلمات. آخرون يبللون فراشهم، وهكذا فإنهم يعبرون بعضو ما عن الأشياء بدل العضو آخر. بعض الأطفال يصبحون مخربين: إنهم يكسرون الأشياء بدلاً من التعبير عن سخطهم. بعض الأطفال يقضمون أظافرهم أو ينزعون القليل من شعر رأسهم كتغطية للرغبة بعضّ وأذية أخوتهم وأخواتهم. كل هؤلاء الأطفال يحتاجون للتعبير عن مشاعرهم بالكلمات بدلاً من العوارض. يتمتع الأهل بوضع أساسي لمساعدة أطفالهم على إطلاق مشاعرهم.

الوجوه المتعددة للغيرة

من أجل البقاء بأمان، على الوالدين أن يفترضا بأن الغيرة موجودة في أولادهم، وحتى لو لم تكن ظاهرة للعين غير الخبيرة. تملك الغيرة وجوهاً متعددة والكثير من الأقنعة: من الممكن أن تكشف نفسها عن طريق المنافسة المستمرة أو عن طريق تجنب كل المسابقات التنافسية، وبالبروز بين الناس أو بالتواضع الشديد، بالكرم المتهور أو بالطمع الشديد. إن الثمار المرّة لصراعات طفولتنا غير المحسومة تلاحقنا في حياة بلوغنا. إنها تشاهد في المنافسات غير المنطقية عند الشخص الذي هو بسباق أبدي مع كل سيارة في الطريق أو الذي ليس بإمكانه أن يخسر بلطف لعب كرة مضرب أو الذي هو على استعداد دائم ليراهن بحياته وثروته ليبرهن نقطة ما يكون مقتنعاً بها أو الذي يشعر بدافع لكي يتبرع أكثر من غيره حتى ولو كان ذلك فوق قدرته. إنها يمكن أن تشاهد أيضاً عند الشخص الذي يرفض الدخول في كل المنافسات، والذي يشعر بأنه مهزوم قبل أن يبدأ العراك وعند الشخص المستعد أبداً ليكون في المقعد الخلفي،

والذي لا يطالب أبداً حتى بحقوقه المشروعة. وهكذا فإن السجالات بين الأخوة تؤثر على حياة الطفل أكثر مما يدركه الأهل. بإمكانها أن تطبع نفسيته بشكل لا يمحى وتشوش شخصيته. يمكن أن تكوّن محور حياة متعبة.

جذور الغيرة

تتكوّن الغيرة من رغبة الطفل ليكون هو "الغالي المحبوب" لوالديه. هذه الرغبة هي تملكية إلى الحدّ الذي لا يُقبل معه أي منافس. عندما يأتي الأخوة والأخوات، فإن الطفل يتنافس معهم من أجل الحصول على الحب الحصري لكلا الوالدين. يمكن أن تكون المنافسة مفتوحة أو مستترة، ويتعلق هذا بموقف الوالدين تجاه الغيرة. يشعر بعض الأهل بالغضب الشديد تجاه تنافس الأخوة لدرجة أنهم يعاقبون أي مظهر له. يتراجع أهل آخرون للوراء بشكل بهلواني لتجنب إعطاء سبب للغيرة. إنهم يحاولون أن يقنعوا أولادهم بأنهم محبوبون بطريقة متساوية ولهذا فليس هناك من سبب للغيرة. يجري توزيع الهدايا، المديح، النزهات، المسايرات، الثياب، والطعام بالتساوي وبالعدل للجميع. مع ذلك فإن هذه الطرق لا تفلح بالتخلص من الحسد. لا يفلح العقاب المتساوي أو المديح المغدق المتساوي بإطفاء الرغبة في الحصول الحصري على الحب. ولأن مثل هذه الرغبة لا يمكن تلبيتها، فلا يمكن منع الغيرة كلياً. عموماً فسواء كانت نار الغيرة تومض بهدوء أو أنها تتوهج بخطورة، فإن ذلك يعتمد على المواقف والأفعال.

التعامل مع الغيرة: الكلمات والمواقف التي تصنع الفوارق

وسط ظروف طبيعية، فإن فروق الجنس والعمر يمكنها التسبب بالغيرة بين الأخوة. يُحسد الولد الأكبر لأنه يمتلك امتيازات أكثر

واستقلالية أكبر. يُحسد الطفل الصغير لأنه يتمتع بحماية أكثر. تحسد الأخت أخاها لأنه يبدو على أنه يتمتع بحرية أكثر مما تحصل عليه هي. يحسد الأخ أخته لأنها تظهر بأنها تحصل على عناية خاصة. يتطور الخطر عندما يعطي الآباء انطلاقاً من حاجاتهم الخاصة فوارق الجنس تركيزاً تفضيلياً.

عادة ما تصبح الطفلة المفضلة ضحية، عندما يبدأ الآباء، كما سنرى في هذه القصة بإغداق الهدايا عليها. لم يكن هؤلاء الأهل واضحين فقط في تفضيلهم للبنت التي طال انتظارها بعد ولادة عدة صبيان، لكنهم أصروا على أن يتولى الأولاد الكبار مسؤولية أختهم. لأنهم القوا اللوم على أختهم لتمتعها بامتيازات خاصة، بدل إلقاء اللوم على والديهم لتفضيلها، فقد جعل هؤلاء الأخوة حياة أختهم تعيسة. للأسف، فإن غيرة أخوتها التي لم تُعالج لم تسمم طفولتهم فقط لكنها حرمتهم من علاقات محبة الأخوة في كبرهم.

عندما يقوم الأهل بتفضيل طفل عاجز على استقلالية ولد بعمر السادسة أو العكس، فإن الغيرة تقوى. يصح نفس الشيء عندما يعطى الطفل قيمة مبالغ فيها بسبب الجنس، التطلعات، الذكاء، المواهب الموسيقية أو المهارات الاجتماعية. يمكن أن تتسبب المواهب الطبيعية الفائقة بالحسد، لكن التقدير الأبوي المبالغ فيه للسجايا أو المواهب هو الذي يقود للتنافس العنيد بين الأولاد.

لا يُفهم من هذا بأن الأولاد الكبار والصغار يجب أن يلقوا نفس المعاملة. على العكس من ذلك يجب أن يجلب العمر امتيازات ومسؤوليات جديدة. يجب أن يعطى الولد الأكبر مصروفاً شخصياً أكبر بطبيعة الحال، أوقات سهر أطول، وحرية أكثر للخروج مع أصدقائه من الولد الذي يصغره سناً. تعطى هذه الامتيازات علناً وبسخاء كي يتطلع كل الأولاد قدماً لأن يكبروا.

من المحتمل أن يحسد ولد صغير أخاه بسبب امتيازاته. نستطيع مساعدة ذلك الولد بالتعامل مع مشاعره، ليس عن طريق تفسير الحقائق، ولكن بتفهم عواطفه:

"إنك تتمنى لو تستطيع السهر أيضاً".

"تتمنى لو تكون أكبر سناً".

"تتمنى لو كنت بسن التاسعة وليس السادسة".

"أعرف لكن الآن هو وقت النوم".

يمكن للوالدين أن يغذوا الغيرة دون قصد عندما يجعلون ولداً يقدم تضحيات للآخر: "يحتاج الطفل لسريرك". "تأسف لأننا لا نستطيع شراء مزالج جديدة لك هذه السنة. نحتاج المال الفائض للطفل الصغير".

يكمن الخطر بأن الولد يمكن أن يشعر بأنه محروم ليس فقط من الممتلكات ولكن من الإعجاب. لهذا فإن مثل هذه الطلبات يجب أن يُمهد لها بالإعجاب والتقدير.

كلمات الحنان: تخطي الغيرة

يعبّر الأطفال الصغار جداً عن الغيرة بشكل غير دبلوماسي: إنهم يتساءلون إذا كان الأطفال الصغار يموتون، يقترحون بأن يتم إعادة هذا "الشيء" إلى المستشفى أو يوضع في صندوق النفايات. الصغار الأكثر إقداماً يمكن أن ينشغلوا في عمليات عسكرية ضد الغازي. يحتمل أن يضايقوا الطفل بدون رحمة: من الممكن أن يحتضنوه كما تحتضن الأفعى ويمكن أن يدفعوه، يقرصوه أو يقوموا بضربه كلما أمكنهم ذلك. في الحالات المتطرفة، فإن أخاً غيوراً يمكن أن يسبب ضرراً لا يمكن إصلاحه.

نحن كأهل، لا نستطيع أن نسمح لولد أن يضطهد أخاه أو أخته. الهجومات السادية، سواء كانت بدنية أو لفظية، يجب إيقافها لأنها تسبب الضرر لكل من الضحية والمهاجم. كلا الولدين يحتاجان لقوتنا ورعايتنا. لحسن الحظ، لكي نضمن السلامة البدنية لطفل صغير، لا نحتاج لأن نعرض الأمان العاطفي للأخ الأكبر.

عندما يتم إمساك ولد بعمر الثالثة وهو يعذب أخاه الرضيع، فإن الولد يجب أن يُمنع فوراً وتوضح الدوافع فوراً:

"أنت لا تحب الطفل".

"أنت غاضب منه".

"أرني كم أنت غاضب. سوف أراقب".

يجب أن يُسلم الطفل لعبة كبيرة أو ورقة وأقلاماً. يُسمح للطفل أن يلقي خطاباً على اللعبة أو أن يرسم خطوطاً عليها. يجب أن لا نقترح على الولد ما يجب عليه فعله. يقتصر دورنا على المراقبة بعين محايدة وأن نتجاوب معه بلغة متعاطفة: نحن لن ننصدم بشراسة المشاعر. المشاعر صادقة والهجوم لا يحمل أضراراً. من الأفضل أن يتم التنفيس عن الغضب رمزياً ضد شيء غير حي من أن يوجه مباشرة ضد طفل حي أو مواجهته بعوارض رمزية ضده أو ضدها. يجب أن تكون تعليقاتنا مختصرة:

"أنت تُظهر لي كم أنت غاضب!".

"الآن الماما تعرف".

"عندما تغضب تعال وأخبرني".

هذا النهج هو أكثر مساعدة بتقليل الغيرة من العقاب والإهانة على السواء. بالمقابل فإن النهج التالي هو غير مساعد. عندما أمسكت أم ابنها وائل، وهو بعمر الرابعة، وهو يجرّ أخاه الرضيع من

قدميه. انفجرت هذه الأم صائحة، "ما خطبك؟ أنت تريد أن تقتله؟ هل تريد أن تقتل أخاك؟ ألا تعرف بأنك يمكن أن تعطبه مدى الحياة؟ أتريده أن يكون مشلولاً؟ كم من المرات أخبرتك أن لا تخرجه من سريره؟ لا تلمسه، فقط لا تلمسه أبداً!" مثل رد الفعل هذا سيضاعف من امتعاض وائل. ما هو الشيء الذي يمكن أن يكون مساعداً؟ "الأطفال الصغار يجب أن لا يتعرضوا للأذى يا عزيزي. هذه لعبتك، حبيبي. بإمكانك جرها لأي وقت تريده".

يجب أن يُواجه الأطفال الأكبر سناً بمشاعر غيرتهم أيضاً. يمكن محاورتهم بشكل أكثر صراحة:

"من السهل أن نرى بأنك لا تحب الطفل".

"إنك تتمنى لو لم يكن هنا".

"أنت تتمنى لو كنت الوحيد".

"أنت تتمنى لو كنت أنا لك وحدك".

"أنت تغضب عندما تراني أوليها انتباهي".

"تريدني أن أظل معك".

"كنت غاضباً جداً لدرجة أنك قمت بقرص الطفلة. لا أسمح لك مطلقاً بإيذائها، لكن بإمكانك إخباري عندما تشعر بالوحدة".

"عندما تشعر بأنك لوحدك، سأعطيك المزيد من الوقت، كي لا تشعر بالوحدة في أعماقك".

النوعية أو المساواة: قدم المحبة بفرادة، وليس بانتظام

أولئك الآباء الذين يريدون أن يكونوا عادلين بالمطلق لكل طفل ينتهون أخيراً بالثورة على كل الأولاد. لا شيء يستعصي ويغلب النفس مثل العدالة الخاضعة للقياس. عندما لا تستطيع الأم أن تقدم تفاحة أكبر

أو عناقاً أقوى لولد لأنها تخاف بإثارة حنق الولد الآخر، فإن الحياة تصبح غير محتملة. المجهود المبذول في قياس العطاء العاطفي أو المادي يمكنه جعل أي شخص متعباً وغاضباً. لا يتطلع الأولاد لحصص متساوية من الحب: إنهم يحتاجون كي نحبهم بشكل إفرادي، وليس بشكل متساوٍ. التشديد هنا هو على النوعية، وليس على المساواة.

نحن لا نحب كل أطفالنا بنفس الطريقة، وليس هناك من حاجة لأن نتظاهر بأننا نقوم بذلك. نحب كل طفل بشكل إفرادي، وليس علينا أن نتعب كثيراً لإخفاء ذلك. كلما كنا يقظين بمنع التمييز الظاهر، كلما أصبح كل طفل أكثر يقظة بكشف حوادث اللامساواة.

عن غير فهم وعن غير قصد، إننا نجد أنفسنا في موقف الدفاع ضد صرخة المعركة الشائعة عند الطفل، "هذا ليس عدلاً".

دعونا لا نؤخذ بدعاية الولد. دعونا لا نطلب الأسباب المخففة، ولا أن ندعي براءتنا، ولا أن ننقض اتهامهم. دعونا نقاوم دافع تفسير الظروف أو الدفاع عن موقفنا. دعونا لا ننجر إلى جدال لا ينتهي حول عدالة وعدم عدالة قراراتنا. فوق كل شيء يجب أن لا ننجر إلى تقنين أو تقسيم محبتنا لأجل العدل.

يجب أن نقوم بإيصال علاقاتنا المتميزة لكل طفل، وليس عدالتها أو تشابهها. عندما نمضي لحظات أو ساعات قليلة مع أحد أطفالنا، يجب أن نكون مع هذا الطفل بالكامل. وبالنسبة لتلك الفترة، يجب أن نجعل الطفل يشعر بأنه ابننا الوحيد وأن نجعل البنت تشعر وكأنها ابنتنا الوحيدة. عندما نخرج مع طفل واحد، يجب أن لا ننشغل بالآخرين. دعونا لا نتكلم عنهم أو نشتري لهم الهدايا. لكي تكون اللحظة لا تنسى، يجب أن يكون اهتمامنا غير مجزأ.

عندما يتم الاعتراف برغبة الطفل لمحبتنا غير المجزأة، فالطفل يطمئن. عندما يتم تفهم هذه الرغبة وتقبلها بحرارة، فإن الطفل يشعر بالارتياح. عندما يقيم الطفل لذاته وتفرده، فالطفل يقوى.

الطلاق وإعادة الزواج: ملعب آخر للغيرة

يبرز على السطح شكل آخر للغيرة بالنسبة للأولاد الذين يتم الطلاق بين والديهم. مثل هذه التجربة يمكن أن يمرّ بها طفل يتمتع بعلاقة جيدة مع الأم أو الأب الراعيان له. يبدو كل شيء جيداً حتى تتهدد العلاقة المتينة بمقتحم جديد، في هذه الحالة شخص بالغ يهتم بوالدة أو والد الطفل.

لا يُستغرب شعور الأولاد بانعدام الأمان عندما يغادر أحد الوالدين البيت. إنهم يحللون، "إذا كان باستطاعة أحد الوالدين أن يتركني، فإن الآخر يستطيع ذلك هو أيضاً". كنتيجة لهذا الوضع فإنهم يصبحون في موقف دفاعي مع أحد الوالدين الذي بقوا معه. إنهم يراقبون كل خطوة من خطواته ليتأكدوا من أنه أو أنها لا يقيم علاقة مع شخص بالغ آخر. إنهم يصعّبون الوضع عليه كي لا يُواعد، مثيرين نوبات غضب عندما يتكلم أو تتكلم بالهاتف، ويظهرون بشكل بغيض لأقصى حدودهم عندما يتلقون زيارة من صديق أحد والديهم. حتى أنهم على استعداد للتخلي عن قضاء ليلة خارج المنزل من أجل مراقبة والدهم أو والدتهم. إن آخر شيء يريدونه هو مشاركة أحد والديهم مع شخص بالغ آخر.

ما الذي يتوجب على الأم أو الأب فعله؟

يتحتم عليهم فهم مأزق ولدهم، والتركيز على المشاعر المضطربة، وتشجيعه في التعبير عما يقلقه وذلك بالقيام بعكس والاعتراف بمشاعره:

"إنه وقت صعب بالنسبة إليك. سأطلب منك أن تجري تعديلاً آخر. أولاً عليك الاعتياد على العيش بدون أب (أو أم) يعيش معنا وعلى العيش وحيدين معاً. والآن أنا أسألك

لإعادة تنظيم حياتك كي تشمل غريباً ليس بوالدك (أو والدتك)".

"أنت قلق بأنني إذا أحببته، فإنني سأتوقف عن محبتك".

"أنت لا تريد أحداً يفصل بيننا".

"إنك تتساءل عما إذا كنت سأتركك وأذهب بعيداً مع ذلك الشخص".

"إنك ترغب لو لا أحتاج أحد غيرك كي يحبني".

"إنك لا تريد أن تتشارك بي مع هذا الغريب".

"إنك تتمنى لو أنه يذهب بعيداً وتستمر حياتنا كما كانت".

إن حب الوالدين وتفهمهم هو ما يسكّن مخاوف الأولاد، ويساعدهم على التأقلم مع حب الراشد الجديد لوالدهم أو والدتهم.

الفصل الثامن

بعض مصادر القلق عند الأولاد

توفير الأمان العاطفي

يدرك الأهل بأن كل طفل له نصيب كامل من الخوف والقلق. لكنهم على العموم لا يدركون مصادر مثل هذا القلق. عادة ما يتساءل الأهل، "لماذا يخاف ولدي كثيراً؟" ذهب والد بعيداً جداً ليقول لولده القلق، "توقف عن هذه التفاهة الكاملة. أنت تعرف بأنه ليس لديك شيئاً تقلق عليه!".

لعله من المساعد أن نصف بعض مصادر القلق عند الأولاد وأن نقدم بعض الطرق للتغلب على القلق:

القلق الناتج عن خوف التخلي:

الطمأنة من خلال التحضير

إن الخوف الأكبر للطفل هو أن لا يكون محبوباً أو أن يُترك من قبل والديه. عبّر جون ستاينبك عن هذا الموقف بشكل درامي في شرق عدن، "إن أكبر رعب يمكن أن يمرّ به طفل هو أن لا يكون محبوباً، والرفض هو جهنمه التي يخشاها... ومع الرفض يأتي الغضب، ومع الغضب يأتي نوع من الجريمة متمثل بالانتقام... رفض أحد الأولاد الحب الذي يتلهف عليه، يظهر بركل الهرة ويخفي

ذنبه السري. يقوم طفل آخر بالسرقة لعل المال يجعله محبوباً. يحاول طفل ثالث قهر العالم – وفي كل هذه الحالات نجد الشعور بالذنب والانتقام وشعور أكبر بالذنب".

يجب أن لا يُهدد الطفل بتركه أبداً. يجب أن لا يُنذر الطفل بهجره لا عن طريق المداعبة ولا عن طريق الهزل. أحياناً يُسمع والد غاضب في أحد الشوارع أو في أحد المخازن الكبرى يصرخ لولده المتجول على هواه، "إن لم تأتِ حالاً، فسأتركك هنا". من شأن مثل هذه العبارة أن توقظ الخوف الكامن أبداً من الهجر. إنها تلهب نيران تصوّر أن يترك الطفل وحيداً في هذا العالم. عندما يتجول الطفل لوحده بشكل لا يمكن احتماله، فمن الأفضل أن يُسحب الطفل من يده على أن يُهدد بالكلمات.

بعض الأولاد يشعرون بالرعب عندما يرجعون إلى البيت من المدرسة ولا يجدون أباً أو أماً في انتظارهم. في هذه الحالة فإن القلق الكامن من الهجر يستيقظ مؤقتاً. كما أشرنا سابقاً من المساعد أن تُترك رسالة على لوحة الملاحظات حول مكان وجود الأهل أو بواسطة البريد الإلكتروني أو بواسطة آلة تسجيل. الرسائل المسجلة هي مساعدة بشكل خاص للأطفال الصغار. إن صوت الوالد أو الوالدة الهادئ وكلمات المحبة تساعدهم على تحمل فترة الفراق المؤقت بدون قلق زائد.

عندما تجبرنا تيارات قوى الحياة على الافتراق عن أطفالنا الصغار، يجب أن يُمهّد للفراق مسبقاً. يجد بعض الآباء صعوبة في نقل فكرة أنهم سيرحلون بسبب عملية جراحية، عطلة أو واجب اجتماعي. بسبب الخوف من ردة فعل الطفل، فإنهم يتسللون ليلاً أو عندما يكون الطفل في المدرسة ويتركون قريباً لهم كي يشرح الوضع.

كان على والدة توأمين بعمر الثالثة أن تخضع لعملية جراحية. كان جو البيت متوتراً ومضطرباً، لكن لم يجرِ إخبار الولدان أي شيء. في صباح يوم العملية الجراحية، تظاهرت الأم بالذهاب إلى المخزن الكبير للتسوق وحملت حقيبتها بيدها. غادرت البيت ولم تعد إلاّ بعد ثلاثة أسابيع.

بدا الذوى على الأطفال خلال هذا الوقت. لم تُجدِ تفسيرات الأب في مواساتهم. كانوا يبكون في الليل حتى يغلبهم النعاس. أمضوا معظم الوقت خلال النهار أمام النوافذ، وهم قلقون على أمهم.

يستطيع الأطفال أن يتحملوا عبء الفراق بسهولة أكبر عندما يُحضّرون لذلك مسبقاً. إن التحضير الحقيقي يتطلب أشياء أكثر بكثير من التفسير اللفظي العادي. يتطلب الأمر التواصل مع الطفل بلغته الأم لغة الألعاب والمرح، وهي اللغة التي تحادث قلب الطفل.

في حالة أخرى، أبلغت أم ابنتها، وهي في الثالثة، حول حادثة مؤجلة وذلك قبل أسبوعين من دخولها إلى المستشفى. أظهرت مريم اهتماماً قليلاً بالأمر، لكن أمها لم تنخدع بغياب فضول ابنتها. قالت لها، "تعالي نلعب لعبة الماما ذاهبة إلى المستشفى". أبرزت هذه الأم مجموعة من الدمى (يجري شراؤها لهذه المناسبة أو تُصنع بمساعدة الطفل)، والتي تمثّل الأشخاص في العائلة، والطبيب، وممرضة. وخلال تحضير الدمى المناسبة والتكلم معها، قالت الأم، "الماما ذاهبة للمستشفى كي تتعافى. الماما لن تكون في البيت. ولن تكون في المطبخ، ولا في غرفة النوم، ولا في غرفة الجلوس. الماما في المستشفى، كي ترى الطبيب وتتعافى. بكت مريم، أريد أمي. أريد أمي. لكن ماما في المستشفى كي تتعافى. الماما تحب مريم، وتشتاق إليها. إنها تشتاق إليها كل يوم. إنها تفكر بمريم وتحبها. مريم تحب أمها أيضاً. ثم تعود مامي إلى البيت ومريم مسرورة جداً لتعانق أمها وتقبلها".

لعبت الأم وابنتها تمثيلية الفراق وإعادة اللقاء مراراً وتكراراً. في البداية قامت الأم بمعظم الحوار، لكن مريم سرعان ما أخذت دورها.. وباستعمال الدمى المناسبة، طلبت من الطبيب والممرضة أن يهتما جيداً بالماما، ويجعلانها تتعافى، وأن يرسلاها إلى البيت سريعاً.

قبل أن تغادر أمها البيت، طلبت منها مريم أن تعيد التمثيلية مرة أخرى. قامت مريم بمعظم الحوار وأنهت تمثيلها بتطمين: "لا تقلقي، ماما، سأكون هنا عندما تعودين".

قبل أن تغادر الأم قامت ببعض التحضيرات المساعدة الأخرى: عرّفت مريم على مربيتها الجديدة، ووضعت صورة كبيرة تجمعها مع مريم على الطاولة، وقامت بتسجيل عدد من القصص المفضلة عند مريم على جهاز التسجيل كي تستمع إليها قبل خلودها للنوم كما سجّلت رسالة محبة أيضاً. خلال لحظات الوحدة المفروضة، كانت صورة الأم وكلماتها المسجلة هما عاملا تطمين لمريم ويؤكدان محبة أمها القريبة منها.

القلق الناتج عن الشعور بالذنب:
القليل يكفي على المدى الطويل

يثير الآباء سواء عن عمد أو غير عمد الشعور بالذنب عند الأطفال. الشعور بالذنب مثل الملح، عامل مساعد بتطييب الحياة، لكن لا يجب أن يكون أبداً الوجبة الرئيسية. عندما يخرق الطفل قاعدة من قواعد السلوك الاجتماعي أو الأخلاقي، فهناك مكان لعدم الموافقة والشعور بالذنب. عموماً، عندما يُحرّم على الطفل أن تكون عنده مشاعر سلبية أو أفكاراً (سيئة)، فالطفل سيكوّن في النهاية الكثير من الشعور بالذنب والقلق.

لمنع الشعور بالذنب غير الضروري، يجب على الآباء أن يتعاملوا مع تجاوز الطفل بنفس الطريقة التي يتعامل فيها الميكانيكي الجيد مع سيارة عندما تتعطل. إنه لا يقوم بتوبيخ مالك السيارة، لكنه يكتفي فقط بالإشارة إلى الأشياء التي ينبغي إصلاحها. إنه لا يلوم أصوات السيارة ولا قعقعتها ولا صريرها، بل يكتفي باستعمال هذه الأصوات لغايات التشخيص. إنه يسأل نفسه عما عساه يكون سبب العطل.

إنها لراحة كبيرة للأولاد أن يعرفوا في أعماقهم بأنهم أحرار ليفكروا بالطريقة التي يحبونها دون مخاطر خسارة محبة الأهل وموافقتهم. عندما يكون هناك عدم اتفاق، فإن عبارات كالتالية ستكون مساعدة: "أنت تشعر بطريقة، لكنني أشعر بطريقة أخرى. إننا نشعر بطريقة مختلفة حيال الموضوع". "رأيك يبدو مصيباً بالنسبة لك. إن رأيي مختلف. أحترم وجهة نظرك، لكن لي وجهة نظر مختلفة". يحتمل أن يُكوّن الآباء عن غير قصد الشعور بالذنب عند أولادهم بالإكثار من الكلام وإعطائهم تفسيرات غير ضرورية. إن ذلك يصح خصوصاً عند الآباء الذين يعتقدون بأنهم يجب أن يحكموا بموافقة الأولاد حتى ولو كان الموضوع معقداً والولد غير ناضج.

كان زكريا، وهو في الخامسة، غاضباً من معلمة الحضانة لأنها غابت بسبب مرضها لمدة أسبوعين. أمسك بقبعتها يوم عادت وراح يركض في الملعب، ثم لحقه أبوه وأمه.

المعلمة: "القبعة تخصني ويجب إعادتها".

الأم: "زكريا، تعرف جيداً أن هذه القبعة ليست لك. إن احتفظت بالقبعة، ستصاب الآنسة نادين بالرشح وتمرض ثانية. أنت تعرف أنها كانت مريضة لمدة أسبوعين. والآن، يا زكريا، من المؤكد بأنك لا تريد أن تمرض معلمتك مرة ثانية. أتريد ذلك؟

تكمن الخطورة بمثل هذا التفسير بأنه يحتمل أن يحمل زكريا على الشعور بالمسؤولية عن، وبالذنب تجاه مرض المعلمة. كان التفسير الطويل خارج الموضوع ومؤذياً. كل ما كان مطلوباً حينها هو استعادة القبعة. قبعة واحدة باليد هي أفضل من تفسيرين على أرض الملعب.

لعل المعلمة ستناقش لاحقاً مع زكريا غضبه بشأن غيابها، وتدله على أفضل الطرق للتغلب عليه.

القلق الناتج عن عدم الثقة أو نفاد الصبر:

إعطاء الولد فرصة للنمو

عندما يُمنع الطفل من الانشغال بنشاطات أو تحمل المسؤوليات والتي يكون قادراً على تحملها، فإن رد الفعل الداخلي هو التذمر والغضب. لا يكتسب الأطفال الصغار المهارات بسرعة بشكل متقن ولامع. إنهم يستغرقون وقتاً طويلاً ليتعلموا ربط أحذيتهم، وتزرير معاطفهم أو ارتداء ستراتهم أو فتح غطاء إناء أو برم مسكة الباب. إن أفضل مساعدة نقدمها لهم هي الانتظار الصبور والتعليقات الخفيفة حول صعوبة المهمة. "ليس من السهل أن نرتدي سترة". "إن غطاء ذلك الإناء هو صعب الفتح".

مثل هذه التعليقات تساعد الطفل سواء نجح في مجهوداته أم فشل. إذا نجح الطفل، هناك الارتياح لمعرفة بأن عملاً روتينياً صعباً قد تم التغلب عليه. إذا فشل الطفل، فهناك العزاء بأن الأهل يعرفون أن المهمة كانت صعبة. يتمتع الطفل في كلتا الحالتين بالتعاطف والدعم، وهذا ما يؤدي إلى حميمية أكبر بين الوالد أو الوالدة والطفل. إن الفشل في مهمة لا يُحتِّم اعتبار الطفل غير قادر. من الضروري أن لا نحكم على حياة الطفل بحسب حاجة البالغ للفعّاليّة. الفعّاليّة هي

عدوة الطفولة. إنها مكلفة جداً بالنسبة لاقتصاديات الطفل العاطفية. إنها تستنزف موارد الطفل، وتمنع نموّه، تقمع ميوله، ويمكن أن تؤدي إلى الذوبان العاطفي. يحتاج الأطفال إلى فرص للتجريب، الكفاح، وللتعلم بدون أن يتم استعجالهم أو إهانتهم.

القلق الناتج عن الاحتكاك بين الوالدين:

الحرب الأهلية والنتائج المتخلفة

عندما يتعارك الوالدان، يشعر الأولاد بالقلق وبالذنب – بالقلق لأن منزلهم مهدد، وبالذنب بسبب دورهم الفعلي أو المُتخيل في العراك العائلي. يفترض الأطفال بأنهم سبب النزاع في البيت، بدون اعتبار لوجود المبررات أو غيابها في هذا الافتراض. لا يبقى الأطفال محايدون في الحرب الأهلية التي يشنها أهلهم. إنهم إما أن يقفوا مع الأب أو مع الأم. تكون العواقب مؤذية لتطور شخصيتهم. عندما يجد الأب والأم نفسيهما مضطرين للتنافس للحصول على تعاطف الأولاد، فإنهم عادة ما يستخدمون وسائل مثل الرشوة، المديح، والأكاذيب. ينمو الأطفال بولاء منقسم وانقسامات ملزمة. أبعد من ذلك، فإن حاجة الأب أو الأم للحماية ضد الطرف الآخر والفرصة لدعم واحد ضد الآخر تترك آثارها على شخصية الأولاد. يدرك الأطفال منذ طفولتهم الباكرة قيمتهم المثمنة أكبر من واقعها للطرفين المتنافسين، ويضعون سعراً متزايداً مقابل خدماتهم. إنهم يتعلمون التلاعب والاستغلال، والتخطيط والابتزاز، والتجسس وإطلاق الإشاعات. إنهم يتعلمون أن يعيشوا في عالم حيث النزاهة هي تبعة والصدق عائق.

يمكن للوالدين أن يتدبروا اختلافاتهم بالنقاش الهادئ أو يؤجلوها إلى وقت انفرادهما. من المساعد للأولاد أن يعلموا بوجود اختلافات

بين والديهم تتطلب مفاوضات لتسويتها، وبنفس الوقت فليس من المساعد للأولاد أن يروا والديهم يهاجمان بعضهما بعضاً.

تتفاقم هذه الحالة عندما يحدث الطلاق بين الوالدين ويجري استعمال الأولاد كمخالب في المعركة الناشبة بينهما. غالباً ما يطلب طرف التجسس على الطرف الآخر، ويُشجع على الشكوى عليه ويأخذ موقفاً. يُستعمل الأولاد أيضاً كقناة لإيصال رسائل غير مسرة. وعندما يحدث ذلك، فبالتأكيد لن تتحسن حياة الأولاد. غالباً ما يلعب الأولاد موقف البالغين ويطمئنون والديهم بأنهم يحبونهم على السواء.

بالنسبة لأولاد الأهل المطلّقين، فإن الحياة معقدة بما يكفي بدون التعرض للمساوئ المستمرة التي أدت إلى الطلاق. إنهم يحتاجون للتطمين بأنهم محبوبون من قبل كلا الوالدين وأنهم لن يُقحموا في مشّادات والديهم. يحتاج الأطفال بعد الطلاق أيضاً إلى وقت للتأسي بسبب خسارة بيتهم الذي كان آمناً وللتعوّد على واقعهم الجديد.

القلق الناتج عن نهاية الحيلة:
اللغز المقنع بأحجية

بالنسبة للبالغين، فإن مأساة الموت تتجسد في عدم قابليتها للنقض. الموت، نهائي، هو نهاية كل أمل. إذاً فالموت هو غير قابل للإدراك من الناحية الشخصية. إننا عاجزون عن تصوّر نهايتنا الذاتية، وانحلال ذواتنا نحن. تشتمل النفس على ذكريات وآمال، على الماضي والحاضر، والناس لا يستطيعون رؤية ذواتهم بدون مستقبل. إن العزاء الذي يجلبه الإيمان يقع تماماً ضمن هذا المجال. إنه يقدم المستقبل للناس، كي يعيشوا ويموتوا بسلام.

إن كان الموت هو لغز للبالغين، فإنه معضلة مغلفة بالألغاز

بالنسبة للأولاد. لا يستطيع الأولاد الصغار أن يدركوا أن الموت هو نهائي ولا شيء يرجع الراحل. إن بطلان التمنيات السحرية بوجه الموت هو ضربة موجعة للأولاد. إنه يزعزع إيمانهم بقوتهم على التأثير على الأحداث بواسطة التفكير المتمني، ويجعلهم يشعرون بالضعف وبالقلق. ما يراه الأطفال هو، أنه بالرغم من الدموع والاحتجاجات، فإن شخصاً أو حيواناً أليفاً محبوباً لا يعود موجوداً بقربهم. ونتيجة لذلك فإنهم يشعرون بأنهم متروكين وغير محبوبين. ومخاوفهم يعكسها سؤالهم الذي عادة ما يسألوه لأهاليهم: "بعد أن تموت، هل ستستمر في محبتك لي؟".

يحاول بعض الأهالي القيام بحماية أولادهم من تجربة الألم والحزن الكامن في فقدان شخص يحبونه. إذا ماتت سمكة مفضلة أو سلحفاة، فإنهم يسارعون إلى تعويضها بواحدة جديدة، آملين بأن الولد لن يلاحظ الفرق. إذا ماتت هرة أو كلب، فإنهم يسارعون إلى تقديم بديل أجمل وأكثر كلفة للطفل الحزين. ما هي الدروس التي يتعلمها الأولاد من هذه التجارب المبكرة للفقدان الفجائي والتعويض السريع؟ يمكن أن يستنتجوا بأن خسارة الأشخاص الذين يحبونهم هي ليست بتلك الأهمية الكبيرة، وأن الحب يمكن أن يُنقل بسهولة وأن الولاء يمكن أن يُحول بسهولة.

الأولاد (والبالغين) يجب أن لا يُجردوا من حقهم بالحزن أو بالحداد. يجب أن يكونوا أحراراً كي يشعروا بالحزن لفقدان شخص يحبونه. إن إنسانية الأولاد تتعزز وتكتسب شخصياتهم النبالة، عندما يندبون نهاية الحياة والحب. إن الافتراض الأساسي هو أنه يجب أن لا يُستبعد الأولاد من مشاركة الأحزان كما لا يتم استبعادهم عن مشاركة الأفراح التي تبرز حتماً في مسار الحياة العائلية. عندما تحدث وفاة ولا يتم إعلام الطفل بالذي حدث، فإنه أو أنها يبقى محاطاً بقلق غير محدد. أو أن الطفل يحاول أن يملأ فراغ معرفته بتفسيرات

مخيفة ومشوشة. من الممكن أن يلوموا أنفسهم على الفقدان ويشعروا بالانفصال ليس فقط عن المتوفي ولكن أيضاً عن الأحياء.

إن أول خطوة لمساعدة الأولاد على مواجهة خسارتهم هي بالسماح لهم بالتعبير عن مخاوفهم، وتصوراتهم، ومشاعرهم بشكل كامل. السلوى والعزاء يأتيان من مشاركة المشاعر العميقة مع شخص يصغي ويهتم. يمكن أن يقوم الوالدان بالتعبير عن بعض المشاعر التي يتحتم على الطفل أن يمتلكها، ولكن يجد صعوبة بالتعبير عنها. على سبيل المثال، بعد وفاة جدة كان الطفل متعلقاً بها، يمكن أن يقول الوالد:

"إنك تفتقد جدتك".

"إنك تفتقدها كثيراً".

"لقد أحببتها كثيراً. وهي أحبتك".

"إنك تتمنى لو كانت معنا".

"أنك تتمنى لو كانت ما تزال على قيد الحياة".

"من الصعب التصديق بأنها قد ماتت".

"من الصعب التصديق بأنها لم تعد بيننا".

"إنك تتذكرها جيداً".

"تتمنى لو تستطيع زيارتها مجدداً".

مثل هذه التعابير تنقل للأولاد اهتمام والديهم بمشاعرهم وأفكارهم، وتشجعهم على مشاركة مخاوفهم وتصوراتهم. إنهم يريدون أن يعرفوا ما إذا كان الموت يؤلم، وما إذا كان الميت يعود في يوم من الأيام، وما إذا كانوا هم أنفسهم وأهلهم سيموتون يوماً. الأجوبة يجب أن تكون مختصرة وصادقة: عندما يموت شخص ما، لا يعود للحياة، وكل الناس سوف يموتون في النهاية.

عند التحدث مع الأولاد حول موضوع الموت، من الأفضل عدم اللجوء إلى تلطيف الكلام. عندما علمت طفلة بعمر الرابعة بأن جدها قد دخل في نومه الأبدي، سألت ما إذا كان جدها حمل معه ثياب النوم. كانت تخشى أن يكون جدها غاضباً منها لأنها لم تتمنَ له ليلة سعيدة قبل استغراقه بالنوم. وعندما أخبر صبي بعمر الخامسة بأن "جدّه قد ذهب إلى السماء وأصبح ملاكاً"، قام بالدعاء أن تموت بقية العائلة كي يصبحوا ملائكة هم أيضاً.

عندما نعطي الحقائق للطفل ببساطة وصدق، مصحوبة بعناق رقيق ونظرة حنونة، فإن هذا الطفل يشعر بالاطمئنان. يكون هذا النهج فعّالاً عندما يتقبّل الوالدان أيضاً حقائق الحياة والموت. في كل المسائل المهمة فإن المواقف تتكلم بصوت أعلى من الكلمات.

إن عملية النمو ليست سهلة. إنها مليئة بالأفكار والمشاعر المشوشة، مثل الشك، الشعور بالذنب، والقلق على الأخص. يخاف الأولاد أن يُتركوا، وهم يُعذبون بالصراع بين والديهم، ويشعرون بالبلبلة والقلق حول الموت والفناء. لا يستطيع الآباء إلغاء كل قلق أولادهم، لكن بإمكانهم المساعدة على مواجهته عندما يعبرون عن تفهم كل ما يقلق أولادهم ويحضّرونهم لمواجهة الأحداث المنغصة والمخيفة.

الفصل التاسع

الجنس والقيم الإنسانية

معالجة حساسة لموضوع مهم

العديد من الأهل لا يريدون أن يعرفوا أي شيء حول سلوك أولادهم الجنسي، والمراهقون ليسوا متشوقين لمشاركة أخبار حياتهم الخاصة مع آبائهم، وخاصة إن كانوا يعتقدون أن آباءهم سيعارضون هذا السلوك. روث أم تشارك في جمعية أهل، "عندما كنت فتيّة، كنت أرغب بأن أكون بعيدة عن الخضوع لأحكام أهلي الأخلاقية. فهمت معنى ممارسة الحب بدون الشعور بالذنب أو تأنيب الضمير. لكنني الآن أنا أم صبية مراهقة. من الناحية العقلية، أستطيع أن أتقبّل فكرة أنها ستتمتع بالجنس، لكنني لا أريد أن أعلم عن ذلك. لا أريدها أن تستشيرني أو أن تشاركني أفكارها".

إننا نجد بالحقيقة أن الآباء يندهشون بفكرة أن يكون أولادهم كائنات لها ميول جنسية، وهم يتجاهلون سلوك أولادهم الجنسي.

أصدر فريق من الباحثين في مركز صحة المراهقين والتطوير التابع لجامعة مينيسوتا تقريراً في شهر أيلول من العام 2000 جاء فيه أن نصف أمهات أميركا المراهقات يظنون عن خطأ بأن بناتهن ما زلن عذراوات. يقول الدكتور روبرت بلوم، مدير المركز، بأن الدراسة لم تبحث عن السبب الذي يجعل الأمهات (وليس الآباء، لأن

القليل منهم استجاب للدراسة) غير عالمات بنشاط بناتهن الجنسي.

يكون التواصل بين الآباء والأبناء فعّالاً، خصوصاً مع المراهقين، فقط في حدود الثقة وعلاقة الاهتمام. عندما يشعر الفتيان بأنهم يستطيعون التواصل مع آبائهم، الذين سيستمعون لوجهات نظرهم، ولن يصرخوا أو ينتقدوا أو يستبعدوا ما عليهم قوله، عندها فقط سيقومون بمناقشة قلقهم حول الجنس. تقول سلمى وهي بعمر الثالثة عشرة، "لا أستطيع أن أسأل أمي أي شيء عن الجنس. وإذا فعلت، فإنها ستبدأ بالتساؤل عن السبب الذي يجعلني أسأل هذه الأسئلة: "لماذا تريدين أن تعرفي؟" تسألني ". تُخبر جولييت، وهي في الثانية عشرة، "تعتقد أمي بأن الجهل يعني البراءة. إنها تجن عندما أسألها أي شيء عن الجنس. عادة ما تجيب، "ستعرفين كل ما عليك فعله عندما تتقدمين بالعمر"، هناك آباء، لمراهقين على الغالب، يرتاحون وحتى يشجعون، نشاطات أولادهم الجنسية. وبالمقابل هناك آخرون يفضلون عدم معرفة أي شيء عن تجارب أولادهم الجنسية لأنهم لا يعرفون كيف يستجيبون بدون جعل ولدهم يشعر بالذنب أو يمتنع عن الجنس قبل الزواج.

يوضح الحادث التالي كيف أن والد شارلز، قد تمكن برغم صدمته الأولية من تجنب المأزق. أتى شارلز، وهو في السابعة عشرة، بعد إكمال سنة دراسته المتوسطة في مدرسة داخلية.

شارلز: "عندي أعظم صديقة".

الوالد: "أجل".

شارلز: "إني أميل إليها حقاً. سأراها في الغد".

الوالد: "لديك موعد إذاً".

شارلز: التقيتها الأسبوع الماضي في المدرسة. لقد واعدت لاري أولاً، لكني أرى أنها تميل إليّ. لقد ذهبت للسرير

معها قبل أن أحبها حقيقة (معاذ الله). لكنـي الآن أعرفها وأحبها كثيراً".

الوالد (مدهوش بمعلومات أكثر مما يريد سماعه): "أوه، شارلز، لقد التقيت بفتاة تحبها حقاً. يا للروعة!".

شارلز: "كنا معاً طيلة عطلة نهاية الأسبوع والآن أنا أحبها كثيراً. بالكاد أستطيع الانتظار لرؤيتها ثانية".

الوالد: "يبدو أن آخر أسبوع لك في المدرسة كان سعيداً حقاً لك. أراهن بأنك مررت بتجارب جديدة عديدة هذه السنة".

شارلز: "نعم، لن تصدّق كم تعلمت في دروس الموسيقى. بالتأكيد أشعر بأنني لست الشخص نفسه. أظن بأن ذهابي للمدرسة بعيداً أنضجني".

بدلاً من الوعظ وإعطاء دروس أخلاق، والذي كان من شأنه أن يجعل ابنه يشعر بالذنب أو يتردد بالإفصاح لأبيه عن أي شيء بالمستقبل، ركّز والد شارلز على سرور ابنه بحبه الذي وجده حديثاً، وخلال هذه العملية ساعده على أن يرى نفسه كشخص ناضج.

لكن بعض الآباء، خصوصاً المتدينين منهم، الذين يعتبرون أن الجنس قبل الزواج هو خطيئة، يعتقدون بأن جعل أولادهم يشعرون بالذنب حتى من أجل اهتمامات جنسية بريئة هي طريقة فعّالة لتعليم القيم.

طلبت سامانثا، وهي في الثالثة عشرة، الإذن من أمها التي تعرف كيف تتصرف حيال أي شيء يتعلق بالجنس، كي تقيم حفلة تخرج من مدرستها المتوسطة والتي سيتمتع بها أصدقاؤها.

سامانثا: "هل أستطيع إقامة حفلة تخرّج؟".

الوالدة: "إذا أردت ذلك".

سامانثا: "أتعرفين ما يفعله بعض الأولاد في الحفلات؟ إنهم يلعبون ألعاب التقبيل".

الوالدة: "أوه".

سامانثا: "تعرفين أن ذلك يمكن أن يحصل في حفلتي. هل هذا مسموح؟ لست متأكدة من حصول هذا. إن كان يرجع الأمر لي، فلن يحصل ذلك، لكن هذا يمكن أن يحصل. هل توافقين؟".

الوالدة: "عليّ التفكير بذلك".

سامانثا: "هل تعرفي بأن الإنجيل يسمح بالجنس؟".

الوالدة: "لمن؟".

سامانثا: للأزواج والزوجات.

الوالدة: "بالطبع، للناس المتزوجين".

سامانثا: "ماذا عن الحفلة. هل توافقين؟".

الوالدة: "ماذا تعتقدين أنت؟".

سامانثا: "أعتقد بأنك ستقولين لا. هل هذا صحيح؟".

الوالدة: "هذا صحيح".

سامانثا: "أخبريني لماذا. أريد فقط أن أعرف السبب".

الوالدة: "حسناً، أعتقد أن الصبيان والفتيات الذين في عمرك هم صغار جداً. التقبيل والحب هما من شأن البالغين المتزوجين".

سامانثا (بتأوه): "كنت أعرف أنك ستقولين شيئاً كهذا".

يا للفرصة التي ضيّعتها والدة سامانثا لتجعل ابنتها تشعر بالراحة بشأن براعم اهتمامها بالجنس. كان بإمكانها أن تقول لابنتها المتسائلة، "أرى إنك مهتمة في فهم العلاقات الرومانسية، لكنني لا

أعتقد أن هذه اللعبة مناسبة لشخص في مثل سنّك. دعينا نفكر بشيء آخر تستطيعين أنت وأصدقاءك الاستمتاع به". لكنها بدلاً من ذلك أضافت شعوراً متزايداً بالذنب لصبية مثقلة بالشعور بالذنب مسبقاً.

المشاعر الحساسة الخاصة بالوالدين

تبدأ الثقافة الجنسية مع مواقف الوالدين تجاه مشاعرهم الحساسة. هل يحبون منظر وروائح أجسادهم ويتحسسونها أو أنهم يعتقدون أن هناك شيئاً غير سار بشأنها؟ هل يفرحون بوجود الطرف الآخر عارياً أو أنهم يغمضون عيونهم ويغطون أجسامهم بخجل؟ هل ينظرون لبعضهم البعض كمتهورين ومستغلين، أم كمبادرين مثيرين للمسرات المشتركة؟

بغض النظر عن مشاعر الوالدين المستترة، فإنها ستنتقل إلى الأولاد، حتى ولو حاولا إخفاءها بكلامهما المنطوق. هذا هو السبب الذي من أجله يصبح من الصعب إخبار الوالدين بدقة عما يُنصحون به كي يردّوا على أسئلة الولد حول الجنس. يجب أن يُعترف بحيرتهم الخاصة في هذا المجال أولاً ثم تعديل قلقهم وخجلهم حيال هذا الموضوع.

بداية المشاعر حول الجنس

الأطفال الرضع مجهزون منذ الولادة كي يستشعروا المسرات بتحسس أجسادهم، ومنذ وقت الولادة، فإن المواقف بشأن الجنس تبدأ بالتكوّن. ما أن يصبحون قادرين جسدياً، فإنهم يبدأون بتحسس أجسادهم. إنهم يمدون أطرافهم ويظهرون السرور عند لمسهم، دغدغتهم، ضمّهم. هذه التحسسات والتحسيدات الأولية هي جزء من ثقافتهم الجنسية. من خلالها يتعلمون تقبل الحب.

كان هناك زمن تُحذّر فيه الأمهات من الضم واللعب مع أطفالهن الرّضع خوف إفسادهم. حتى في ذلك الوقت، فإن هذا الشعار لم يحمل معنى للآباء لأن حاجتهم الذاتية للعناق والضم، واحتضان طفلهم كانت أقوى كثيراً من أية قاعدة. نعرف الآن أن الطفل يحتاج قدراً كبيراً من اللمس اللطيف ومن العناق اللطيف، وأن كلا الوالدين والطفل بحاجة لتلبية هذه الحاجة. إنها تكوّن تجربة سعيدة متبادلة، ورابطة خاصة بين الطفل والأب. الأمهات اللواتي يرضعن من صدورهن يتمتعن بفرحة إضافية لتجربة مريحة متبادلة.

عندما يكتشف الأولاد بأن الفم يمنح متعة إضافية، فإن كل شيء متحرك يدخل فيه: إبهام، غطاء، لعبة. إن المص، المضغ، والعض جميعها تجلب إحساسات مفرحة حتى إذا طبقت على أشياء غير قابلة للأكل. هذه المباهج الفمّية يجب أن لا تُمنع، لكن يجب أن تنظم فقط. علينا التأكد من أن أي شيء يدخل للفم هو معقم. بعض الأطفال يحصلون على مسراتهم الفمية كلها بواسطة الأكل. الأطفال الآخرون يحتاجون إلى المص، الذي يجب أن يُوفر لهم بوفرة. خلال السنة الأولى أو نحوها، فإن الفم هو المرآة الرئيسية التي ينعكس العالم من خلالها للطفل، لتكن هذه المرآة انعكاساً مُسراً.

الجنس والتدريب الصحي

خلال السنة الثانية من الحياة ينشغل الأولاد بالمسرات الناتجة عن الإفراغ. بالنسبة إليهم ليس هناك ما يُقرف بمنظر، رائحة، وملمس البراز. بينما يرشدهم الأهل إلى عادات إفراغ متحضرة، فإن عناية خاصة يجب أن تُبذل لعدم الشعور بالكراهية تجاه جسدهم ومنتجاته. الإجراءات القاسية والمتعجلة يمكن أن تحمل الأولاد على الشعور بأن أجسادهم وكل وظائفها هي أشياء

مكروهة، بدلاً أن تكون أشياء يمكن الاستمتاع بها.

إن التدريب المتعجل هو محطم ذاتياً. إن الطفل العادي يمكن أن يكون متحضراً للتحكم بجسده خلال النهار بين السنتين والنصف إلى الثلاثة سنوات من العمر. يمكن أن يأتي التحكم الليلي بين عمر الثالثة والرابعة. بطبيعة الحال فإن الحوادث اللاإرادية هي متوقعة ويجب أن يُعترف بها: "أوه لم تنجح بالوصول إلى الحمام بالوقت المناسب هذه المرة. كنت مشغولاً جداً ببناء برج. دعني أساعدك بتنظيف نفسك".

إن الافتقار إلى التدريب هو محطم ذاتياً أيضاً. عندما يُترك الأطفال كلياً وشأنهم، يُمكن أن يستمروا بتبليل وتوسيخ فراشهم لمدة طويلة. يمكن أن يكون ذلك مفرحاً لبعض الأطفال، لكنهم في الوقت ذاته يحرمون أنفسهم من الارتياح الذي يأتي من الإنجازات الحقيقية. عندما يصبح الطفل جاهزاً، فإنه أو أنها يجب أن يُبلّغ بوضوح وبلطف ما هو متوقع: "من الآن وصاعداً لم تعد طفلاً لكنك ولد كبير، يريدك البابا والماما أن تدعهم يعرفون متى تحتاج للإفراغ وسنحضر لك المبولة (النونية).

إجابة الأسئلة

للثقافة الجنسية قسمين: المعلومات والقيم. يمكن للمعلومات أن تعطى في المدرسة، المركز الديني أو في البيت. لكن يتم تعلّم القيم في البيت. يعرف الأولاد حول علاقات الجنس والحب بواسطة ملاحظة كيفية معاطاة والديهم مع بعضهما البعض. إن رؤية والديهم يقبّلان بعضهما البعض أو يتعانقان أو يقومان بمبادرات جنسية يجيب على العديد من أسئلة الأولاد حول الجنس والحب. إن ذلك يشجعهم على أن يكونوا صريحين بشأن مشاعرهم المتعلقة بالحب والإعجاب.

في الثقافة الجنسية يجب على الآباء أن يتجنبوا إعطاء الكثير في أقل وقت. في الوقت الذي لا يوجد فيه سبب لعدم الإجابة عن كل أسئلة الأولاد الجنسية بصراحة، فلا سبب يدعو لأن تكون الأجوبة دورة بالتوليد. يمكن أن تكون الأجوبة مختصرة، مرتبة بجملة أو اثنتين، وليست بفقرات أو فصول طويلة.

إن العمر المناسب لتعريف الطفل عن الأمور الجنسية هو عندما يبدأ الطفل بطرح الأسئلة. عندما يشير طفل في سنواته الثانية أو الثالثة من عمره إلى أعضائه التناسلية ويتساءل، "ما هذه؟" فتكون هذه اللحظة المناسبة لإخباره، "إنه عضوك". وبالرغم من أن الأولاد يمكن أن يشيروا للعضو على أنه "بيبي"، فإن البالغ يجب أن يسميه باسمه الصحيح.

عندما تتساءل بنت من أين يأتي الطفل، يجب أن لا نخبرها بأنه يأتي من المستشفى أو من طائر اللقلاق. بل يجب أن نخبرها، "إنه ينمو في مكان خاص في جسد الأم". يمكن أن يكون من الضروري أو من غير الضروري في هذا الوقت أن نعرّف اسم المكان على أنه الرحم، وهذا يكون حسب الأسئلة التي تلي من الطفل.

عموماً يجب على الأطفال أن يتعلموا أسماء ووظائف أعضائهم ابتداءً من طفولتهم المبكرة بالإضافة إلى الفروقات التشريحية بين الأجناس. على التفسيرات أن لا تشمل الحيوانات والنباتات.

يُدهش الأطفال الذين هم في سن ما قبل المدرسة أمام سؤالين: كيف يتكون الطفل؟ وكيف يُولد؟ يُنصح بسماع تصوّر الولد للعمليتين قبل إعطاء تصوّرنا. إن أجوبة الطفل تشمل عادة الطعام والتخلص من الفضلات. أوضح أحد الأطفال الأذكياء، "الأطفال الجيدون يبدأون من الطعام الجيد. إنهم ينمون في معدة الماما ويقفزون من سرة بطنها. الأطفال السيئون يبدأون من طعام سيئ. إنهم يخرجون من المؤخرة".

يجب على تفسيرنا أن يكون واقعياً، لكن ليس عليه أن يعطي تفسيراً كاملاً للعملية الجنسية.: "عندما يريد البابا والماما طفلاً، فإن سائلاً يدعى السائل المنوي بداخله عدة حيوانات منوية مصدرها البابا تنضم إلى خلية بويضة في جسم الماما. يبدأ نمو الطفل منذ اجتماع الخليتين. عندما يصبح الطفل كبيراً بما فيه الكفاية، فإنه يخرج من خلال مهبل الأم". يطلب الولد أحياناً أن يرى المكان الذي خرج منه. من الأفضل أن لا نسمح بمثل هذا الاعتداء على الخصوصية. كبديل لهذا، نستطيع أن نرسم شكلاً إنسانياً أو نستعمل لعبة للتوضيح أو نستفيد من كتاب مزود برسومات.

يحتمل أن ترضي أجوبتنا الطفل على المدى القصير. يحتمل أن يعود بنفس الأسئلة أو بأسئلة إضافية. من الممكن أن يكون سؤال الطفل التالي هو الذي يخشاه الآباء: "كيف يدخل الحيوان المنوي من الأب إلى خلية بويضة الأم؟" مرة أخرى يجب أن نطلب من الطفل روايته للحادثة. يحتمل أن نسمع نظريات حول "زرع بذور" (يقوم البابا بزرع بذرة في الماما) أو "أكل البذور" (يطلب البابا من الماما أن تبتلع بزرة فواكه) أو نظرية عن التلقيح (تجعل الريح البذرة تطير إلى داخل الماما) أو عن عملية جراحية (يزرع الطبيب بذرة في الأم بواسطة الجراحة).

عندها يمكن الإجابة عن سؤال الولد باختصار: "الحيوان المنوي يخرج من عضو البابا. إنه يدخل في مهبل الأم". يمكن أن يكون هذا وقتاً مناسباً للتأكيد بأن السائل المنوي يختلف عن البول: "البول هو فضلات الجسم. السائل المنوي هو سائل يحمل الخلايا المنوية".

السؤال التالي الذي يقفز عندها هو "متى يصنع الماما والبابا الأطفال؟" هذا السؤال ليس تطفلياً كما يظهر. سوف يكفي جواب بسيط: "الأمهات والآباء يختارون وقتاً يكونون فيه مرتاحين

ولوحدهم. إنهما يحبان بعضهما بعضاً ويريدان طفلاً كي يحباه". من الضروري أيضاً أن نضيف بأن الاجتماع سوية أو التزاوج هو شيء شخصي وخاص.

يتمنى بعض الصبيان لو كان باستطاعة الآباء أيضاً أن ينجبوا أطفالاً. إنهم يسألون، "لماذا لا تنتقل بويضة الأم إلى الأب؟" يعطى التوضيح عندها بأن جسم الأم يحتوي على مكان - الرحم - حيث يستطيع الطفل أن ينمو. جسم الأب لا يحتوي على هذا المكان. ليس من غير الطبيعي أن يسأل طفل، "لماذا؟" لذلك جواب بسيط: "لأن جسدي الرجل والمرأة مبنيان بطريقة مختلفة". من المرغوب فيه أن نؤكد للطفل بأن الأطفال يحتاجون أيضاً إلى والد يحبهم ويحميهم.

عند نهاية اليوم، على الآباء أن يتذكروا بأنه على الرغم من أن الحديث عن الجنس مع أولادهم غالباً ما يكون محرجاً، فإن الاحتفاظ بجوٍ مرحٍ سيساعدهم على الخروج من أصعب الحالات. روت أم هذه القصة المسلية: "سألني ابني بول، وعمره سنتان ونصف إن كنت أملك عضواً. عندما أجبته كلا، سألني ماذا أملك بديلاً عنه. أجبته بأن الأمهات يملكن مكاناً خاصاً. سألني بول، وماذا يدعى؟ أخبرته عن الكلمة، وأنا أظن أنه صغير جداً ليفهم كل ذلك. بعد عدة أسابيع، كنت داخل مصعد بناية مزدحم مع بول وهو في عربته. بدأت امرأة بمداعبته، وسألته عن اسمه، هل تتمتع بنزهتك، هل تستطيع أن تقول مرحبا. ساد الصمت. انحنيت نحوه وهمست في أذنه، قل مرحبا. صرخ، مرحبا، بأعلى صوته. صاحت المرأة، أوه على الأقل يستطيع أن يقول مرحبا. حدجها بول بنظرة وقال بوضوح، أستطيع أن أقول مهبل أيضاً. ضج كل الموجودين في المصعد بالضحك وبالكاد حافظت على رصانتي. عندما دخلنا إلى شقتنا قال لي بأنها أكبر كلمة يعرفها".

الجسد العاري

يحتمل أن يثير منظر أب أو أم عاريان في أيام الطفولة، الإثارة الجنسية عند الأولاد. هل هذا يعني بأن علينا العودة إلى أيام العذرية في العصر الفيكتوري؟ ليس علينا هذا مطلقاً. لكنه يعني بأننا نحتاج إلى الخصوصية، ليس فقط من أجل سلامنا الخاص ولكن من أجل نمو أولادنا. إننا نستطيع احتمال تطفل أولادنا العارض ونظراتهم عندما نستحم أو نرتدي ثيابنا، لكننا يجب أن لا نشجع مثل هذا السلوك. يجب أن نكون منتبهين بشكل خاص بأن لا نقود الأطفال إلى الاعتقاد بأننا نريدهم أن يستكشفوننا.

نحن ندرك بأن الأطفال هم فضوليون حول الجسم الإنساني. ربما كانت لديهم الفرصة ليلاحظوا الفرق بين البنات والصبيان الصغار، ولربما نظروا خلسة إلينا. لربما كانوا يتمنون أن يروا المزيد منا. من الأفضل أن نعترف بفضوليتهم بشكل صريح، ولكن يجب أن نبقى مصرّين على خصوصية معقولة. "يُحتمل أنك تتمنى أن ترى كيف أبدو، لكن عندما أستحم يجب أن أكون وحيداً. نستطيع أن ننظر إلى بعض الصور والتي ستجيب على أسئلتك". هذا النهج لا يهاجم ولا يحد من فضولية الطفل، إنه فقط يقوم بتغيير وجهته إلى أقنية مقبولة أكثر من الناحية الاجتماعية. يمكن التعبير عن الفضولية بالكلمات بدلاً من النظرات واللمسات.

الاستمناء

الاستمناء في عمر المراهقة المبكرة يجلب السرور والراحة للأولاد، لكنه يسبب مشكلة للعديد من الآباء. يمكن أن يجد الأولاد فيه الحب الذاتي عندما يكونون وحيدين، الانشغال الذاتي عندما يضجرون، والتعزية الذاتية عندما يكونون مرفوضين. بالنسبة

للأهل، إنه يجلب القلق الغامض والانزعاج. سمع معظم الآباء أو قرأوا عن أو حتى جربوا الاستمناء وخبروه كشيء لا يؤذي. إنهم يعرفون أنه لا يسبب الجنون، العقم، العنّة أو أي من عشرات الأمراض الأخرى. لكنهم عندما يصادفون أولادهم وهم يعبثون بأعضائهم الجنسية، فإنهم يثورون ويحاولون منعهم. يدرك الآباء من الناحية الفكرية أن الاستمناء يمكن أن يكون مرحلة في التطور الجنسي الطبيعي أو أنه يمكن أن يستمر إلى مرحلة البلوغ. مع هذا، فإنه من الصعب بالنسبة لبعض الآباء قبول فكرة أن الولد يقوم بالاستمناء.

عموماً، فالاستمناء هو جزء طبيعي من تجربة الطفل الجنسية. بالنسبة للآباء الذين يواجهون المشاكل مع أولادهم الذين ينشغلون بهذا النشاط في الأماكن العامة – على طاولة السفرة أو في السيارة – يجب أن يُذكروا ولدهم بأن هذه النشاطات المُسّرة يجب أن تبقى خاصة. من المهم أن لا يبالغوا بردة الفعل أو تخجيل الطفل – كل ما يحتاجه الأمر هو تعليق صغير مباشر – "مثل هذا اللمس يثير شعوراً لطيفاً، لكنه شيء يجب أن يبقى خاصاً بغرفة نومك".

الألعاب الممنوعة

يحب الأطفال الرضّع أن يستكشفوا أجسامهم، والأولاد يحبون أن يستكشفوا بعضهم بعضاً. يتذكر العديد منّا عندما كنا صغاراً ونحن نقول لولد من الجنس الآخر، في وقت نحرص فيه على أن أحداً لا يرانا، "سأريك خصوصياتي إن أريتني خصوصياتك". هذه المعرفة الأولية لا تزول بسهولة. إن الفروقات التشريحية تتحدى إفهام الأولاد بأن الاختلاف لا يعني أن هناك خطأً ما. حتى عندما تُفهم الحقائق وتُفهم المشاعر، فإن الأولاد يستمرون بالاستكشاف

المتبادل. إنهم يخترعون ألعاباً، مثل تمثيل دور الطبيب أو لعبة بيت البيوت. من الممكن أيضاً أن يتناقشوا ويرتبوا "ألعاب البول". حتى الأهل المثقفين جنسياً يجدون صعوبة بالتعامل بشكل غير عاطفي مع مثل هذه الظروف. من الممكن أن لا يلجأوا لضرب أو لتخجيل الولد، لكنهم يحارون في كيفية وضع حدّ إيجابي لمثل هذه النشاطات. ما زال بعض الآباء في يومنا هذا وفي عصرنا يتساءلون حتى إذا ما كان يتوجب عليهم التدخل بمثل هذه القضايا الحميمية، وهذا يرجع إلى الخوف من إفساد الحياة الجنسية لولدهم في المستقبل.

عندما تشاهد بنت تبلغ الثانية أو الثالثة من العمر ولداً يقوم بالتبول. في مدارس الحضانة، حيث يتشارك الأولاد نفس المراحيض، يتم إرضاء الفضول بالمراقبة المباشرة. وعلى العموم ففي الصف الأول يفترض أن الولد قد رأى ما يكفي. عندما تشاهد الأم صبياً منزلاً سرواله وبنتاً رافعة فستانها، فإنها يجب أن لا تسألهما، "ماذا تفعلان؟" (يحتمل أن يكون من المحرج جداً أن يكشف الولد عن كامل الحقيقة). يجب أن لا يُخجّل الأولاد أو يُؤنب بتعليقات مثل، "ما خطبكما؟ يجب أن تخجلا من نفسيكما! جيمي، أريدك أن تذهب الآن إلى بيتك. أما أنت يا ميليسا فسوف أرى كيف أتعاطى معك لاحقاً". من الجهة الأخرى، يجب أن لا نزود الأطفال بأعذار مستعارة مثل "ألا تعتقدان أن الطقس بارد كي يمشي الواحد عارياً؟" يجب أن يبلغ الأطفال، "جيمي، ميليسا، كلاكما يجب أن يرتدي ثيابه على الفور وتجدا شيئاً تلعبا به". إن موقفنا الهادئ وغير المضطرب يجعل من السهل علينا أن نحد من التجريب الجنسي بدون إلحاق الأذى بفضول الطفل تجاه الجنس والحب.

الكلمات البذيئة

لا يوجد أهل يريدون أن يتعلم أطفالهم الكلمات البذيئة التي يستعملها رفاقهم. هذه الكلمات هي منشطة، معبرة، ومحرمة لدرجة أنها تعطي الطفل الإحساس بأنه كبير ومهم. عندما يستعمل الطفل سلسلة من الكلمات البذيئة في مكان سري، فإنه يشعر بأنه أعلن بيان استقلاله.

الكلمات المؤلفة من أربعة أحرف لها من المكانة بحيث أنها يجب أن توضح وتعرّف بالنسبة للطفل. يجب على الأهل أن يعبروا عن مشاعرهم تجاه المسألة بصراحة: يمكن للأم أن تقول، "أنا لا أحبها أبداً، لكنني أعرف أن الأولاد وحتى بعض البالغين يستعملونها. إنني أفضل أن لا أسمعها. لا ترددها مع أصدقائك". مرة أخرى نميز ونحترم رغبات الطفل ومشاعره، لكننا نضع الحدود ونعيد توجيه أفعاله.

الثقافة الجنسية

تتهاوى المحرمات الجنسية في الحياة، كما في الأدب، التلفزيون، وفي أفلام السينما. إن مزاج زماننا هو التسامح والحرية. لم يعد الجنس ذلك الموضوع المحرم. يجري تعليم الجنس في المدارس ويناقش في البيوت. حتى في بعض دور العبادة، فإن الأخلاقيات تُراجع على ضوء الوقائع. بالواقع كان الجنس دائماً موضوعاً شعبياً.

يشعر المراهقون برغبة ليتعلموا عن الجنس. إنهم منزعجون وقلقون ويريدون أجوبة واقعية وشخصية. عندما تُقدم إليهم فرصة لمناقشة الجنس بطريقة جدية، فإن المراهقين يتكلمون بحرية وبفهم.

إنهم يبحثون عن المثاليات والمعاني. إنهم يريدون التصالح مع شعورهم الجنسي ويطمحون إلى إدماجه مع شخصيتهم المتكاملة.

التشارك بالتجارب الجنسية

تكلم جايسون مع والده حول الجنس والحب. قال، "لقد اكتشفت الفرق الحقيقي بين الصبيان والبنات. تعد البنات بالجنس ليحصلن على الحب ويعد الصبيان بالحب ليحصلوا على الجنس. أحبهم واتركهم هي فلسفتي".

الوالد: "ماذا يحدث لفتاة بعد أن تحبها وتتركها؟".

جايسون: "ذلك ليس شأني. أحاول أن لا أفكر بذلك".

الوالد: "حسناً، فكّر بذلك. إذا أغويت بنتاً من أجل الجنس واعداً إياها بالحب، فإن مشاعرها تصبح من شأنك".

أكد والد جايسون على قيمة أن الصدق والمسؤولية يتعلقان بكل العلاقات الإنسانية. كل الظروف، سواء كانت معقدة أم بسيطة، اجتماعية أم جنسية، تتطلب نزاهة شخصية.

تقول ناتالي وهي في السادسة عشرة، "تعيش أنا وأهلي بنعمة اتفاق غير معلن: لا أسئلة عميقة، ولا أجوبة حقيقية. إنهم حقاً لا يريدون أن يعرفوا ماذا يجري، وأنا لا أستطيع إخبارهم. أنا، إذا جاز التعبير، ابنة طيبة".

"يفخر أبي بكونه صريحاً وصادقاً"، يشكو جوشاوا، وهو في الخامسة عشرة. "لكن نزاهته تتوقف حينما يبدأ الجنس. هذا حقل لا يرحب فيه بصراحتي".

يجب على الأهل تشجيع المراهقين من أولادهم ليكونوا صادقين بشأن مشاعرهم حول الجنس: لكي لا يقولوا "نعم" عندما يريدون أن

يقولوا "لا"، وأن يُصغوا لحاجاتهم، ويحترموا راحتهم. يجب عليهم أن لا يكونوا متسرعين جداً ليمنحوا غيرهم المسرات أو أن يكونوا جزءاً من زمرة، ولا أن يمارسوا الجنس فقط كي يشعروا بأنهم كبروا بالعمر عما هم بالواقع، وأيضاً كي لا يخلطوا علاقة جنسية مع علاقة حب.

يشعر العديد من الأهل في الدول التي تدعي الحرية بالارتباك حول دورهم بحياة أبنائهم المراهقين الجنسية. استشارت والدة سالي عالم نفس عندما طلبت منها ابنتها وهي بعمر السابعة عشرة بعض حبوب منع الحمل: "أنا أعرف ابنتي. سوف تقع بالحب وتريد أن تمارس الحب. مع الحبوب ستكون آمنة على الأقل. لكنني غير مرتاحة بتسهيل الجنس لها".

"المراهقات اللواتي يطلبن من أمهاتهن حبوب منع الحمل يشيرون بطلبهم هذا بأنهم ليسوا مستعدين بعد للنضوج الكامل"، أجاب أحد علماء النفس. بتوفير هذه الحبوب لأولادهم (معاذ الله)، فإن الأهل يحرمون أولادهم من تجربة حيوية: أخذ القرارات وتقبل العواقب. يجب على المراهقة أن لا تحوّل المسؤولية إلى والديها. يجب أن تتحمل مسؤوليتها الخاصة" (معاذ الله).

عندما عادت والدة سالي إلى البيت، قامت بإبلاغ ابنتها، "عزيزتي، إن كنت تعتقدين بأنك أصبحت حاضرة لتمارسي الجنس، فإنك لا بد أن تستعدي لتستشيري طبيبك حول هذه الحبوب. إن أنا أعطيتك هذه الحبوب، فإنني أصبح أنا المسؤولة، وليس أنت المسؤول عن سلوكك".

الحب الناضج

تقول بيتي، وهي صبية في السادسة عشرة من عمرها، "فقط الحب يبرر الجنس". تابعت القول "ولهذا فأنا في حالة حب مستمرة". هذا النهج الساخر له تاريخ اجتماعي. لربما كانت تشعر بيتي بالذنب

والطريقة الوحيدة التي تملكها لتبرير سلوكها هي الوقوع في الحب. سواء كان الحب حقيقياً أم متخيلاً، يطيل شعورها بالذنب. لكن الحب ليس فقط مشاعر وصبابة. الحب هو نظام من المواقف وسلسلة من الأفعال تعزز الحياة بالنسبة للمُحب والمحبوب على السواء. عادة ما يكون الحب الرومانسي أعمى. إنه يعترف بنقاط القوة لكنه يعجز عن رؤية نقاط الضعف عند المحبوب. بالمقابل، يتقبل الحب الناضج نقاط القوة بدون رفض نقاط الضعف. في حالة الحب الناضج لا يحاول الصبي ولا البنت أن يستغل الآخر أو أن يمتلكه. كل واحد ينتمي لنفسه أو نفسها. مثل هذا الحب يعطي الشخص حرية التفتح ويصبح في أفضل حال. الحب والجنس ليسا نفس الشيء، لكن الناس المحظوظين هم من يستطيعون الجمع بينهما.

الفصل العاشر

خلاصة

دروس لتوجيه تربية أولادك

ما هو الهدف من تربية الأولاد؟ الهدف من التربية هو مساعدة الطفل كي ينمو ليصبح إنساناً لائقاً، وبالغاً، شخصاً يتمتع بالإحساس، بالالتزام، والاهتمام. كيف يستمر الشخص بأنسنة ولده؟ فقط باستعمال وسائل إنسانية، وبالاعتراف بأن العملية هي في الطريقة، وبأن الغايات لا تبرر الوسائل، وأنه في محاولتنا لنكون فعّالين في تحسين سلوك أطفالنا، يجب علينا أن لا ندمرهم عاطفياً.

يتعلم الأطفال ما يجربونه. إنهم مثل الترابة المبللة. أية كلمة تسقط على أسماعهم تترك أثراً. لذلك من الضروري أن يتعلم الوالدان كيفية التكلم مع الأطفال بطريقة غير غاضبة، ولا تلحق الأذى، ولا تقلل من ثقة أولادهم بأنفسهم أو تتسبب بخسارتهم الإيمان بقدراتهم وقيمتهم الذاتية.

يحدد الآباء النغمة في البيت. رد فعلهم على كل مشكلة تحدد ما إذا كانت ستتفاقم أو تتقلص. هكذا على الآباء أن يتخلوا عن لغة الرفض ويتعلموا لغة القبول. حتى أنهم يعرفون الكلمات. سبق أن سمعوها من آبائهم وهم يستخدمونها مع الضيوف والغرباء. إنها لغة تحفظ المشاعر، ولا تنتقد السلوك.

كان طالب جامعي يرتدي سروال جينز، يقطع الشارع عندما

أوشكت سيارة أن تصدمه. بدأ السائق بإهانته وهو يموج بالغضب: "لماذا لا تنتبه لاتجاهك، يا متسكع! هل تريد أن تموت؟ لعلك تحتاج لأمك كي تُمسك بيدك!".

نهض الشاب من الأرض واقفاً وسأله بهدوء، "هل هذه هي الطريقة التي تكلم فيها طبيبك؟" بدا الندم على وجه السائق ثم اعتذر.

عندما يعتاد الأهل التكلم مع أولادهم كم لو أنهم أطباء، فلن يقدموا على إثارتهم أو إغضابهم.

قال توماس مان، الحائز على جائزة نوبل للآداب، "إن الحديث هو الحضارة نفسها". مع ذلك فبإمكان الكلمات أن تؤدي إلى التوحش كما بإمكانها أن تؤدي إلى التحضر. بإمكانها أن تجرح، كما بإمكانها أن تشفي. يحتاج الآباء إلى لغة من الحنان، اللغة التي تتسرب بمحبة. تحتاج هذه اللغة إلى كلمات تنقل المشاعر، واستجابات تغير الأمزجة، عبارات تشجع النوايا الحسنة، إجابات تجلب التبصر، وأجوبة تُشّع بالاحترام. إن العالم يُخاطب العقل. الأهل يتكلمون بحميمية أكثر، إنهم يتخاطبون مع القلوب عندما يتبنون لغة من الاهتمام، تكون حساسة لاحتياجات الأطفال ومشاعرهم. إن ذلك لا يُساعد فقط على تطوير صورة إيجابية عن أنفسهم تكون واثقة ومطمئنة لكنها تعلمهم أيضاً معاملة والديهم باحترام واعتبار.

عموماً، ليس من السهل استبدال طريقتنا المعتادة بالكلام بلغة الاهتمام. مثلاً، كان السيد أحمد يحضر اجتماع مجموعة إرشاد عُقدت للآباء الذين أرادوا أن يتعلموا طريقة أكثر فعالية ومع ذلك متعاطفة في طريقة تواصلهم مع أولادهم. بعد عدة اجتماعات كان الحوار التالي:

السيد ب: "يبدو أن كل شيء كنت أقوله لأولادي كان خاطئاً. مع هذا أجد من الصعب جداً أن أغيّر من طرُقي التأديبية".

الدكتور ج: "ليس من السهل أن يغيّر واحدنا موقفه ويتعلم مهارات جديدة".

السيد ب: "ليس هذا فقط لكنك إن كنت عندما أكون على حق فإنني كنت أعامل أولادي بدون احترام أو كرامة. ليس من المستغرب بأنهم لا يحترمونني ولا يُصغون لي".

الدكتور ج: "تعني بأنك تلوم نفسك على نقص معرفتك؟".

السيد ب: "أظن بأنك على حق. كلما استمريت بلوم نفسي، فإنني سألوم أولادي أيضاً، بدلاً من تغيير طريقتي بالكلام معهم. حسناً، أعرف الآن ما يتوجب عليّ عمله. عليّ إيقاف اللوم وأحاول أن أجرب إن كانت لغة التعاطف هذه التي تناصرونها تنجح حقاً".

عندما يبذل الآباء جهدهم بالاستجابة لأولادهم بتعاطف، تكون النتائج مجزية، خصوصاً في الوقت الذي يلمس الأولاد فيه الفرق ويتعلمون أن يتكلموا مع أولادهم بنفس الطريقة.

اصطحب السيد أحمد ابنته ناديا، وهي في التاسعة، إلى مكان عمله الذي كان يخضع لعملية دهان. روى السيد أحمد الحوار التالي.

السيد أحمد: "لا أستطيع احتمال رائحة الدهان وكل هذا الغبار. كل شيء في فوضى".

ناديا: لا بد أن الاضطرار للعمل هكذا هو شيء مهول. يا للفوضى".

السيد أحمد: "نعم، إن الأمر كذلك".

ناديا: "كيف وجدت ما قلته أنا لك؟".

السيد أحمد: "أحببته. قلت في نفسي، (ناديا تفهم مشاعري)".

ناديا: "لاحظت أنا الطريقة التي تكلمني بها مؤخراً".

لكن علينا تحذير الآباء بأن لا يتوقعوا أن يتقبل أولادهم طريقتهم الجديدة بالتواصل بتعاطف على الدوام. في بعض الأوقات، سيصر الأولاد أن يحل الآباء مشاكلهم بدلاً من الاعتراف بمشاعرهم، كما روت هذه الأم.

في أحد الأيام اشتكى نوح، وهو في الحادية عشرة، بشأن أخيه مروان، وهو في السابعة.

نوح: "لقد تعبت من كذب مروان وخداعه وإزعاجه لي".

الوالدة: "بالتأكيد الأمر مزعج. إنك تصل إلى البيت بعد يوم طويل في المدرسة وتستقبل بأخ أصغر يجعل حياتك تعيسة".

نوح: "ها أنت مرة أخرى. أعرف كيف أشعر. لا أحتاجك كي تخبريني".

الوالدة: (بهدوء، بلا موقف دفاعي): "عندما يخبرني أحد ما كيف يشعر، فإنني أتفهم".

نوح: (بغضب أشد): "لكني أعرف بأنك تفهمينني. أظن بأنك تأخذين صفوفك مع الدكتور جينو بجدية أكثر من اللازم. لا أحب هذا التغيير فيك".

الوالدة: "كيف يمكن أن أكون مساعدة لك؟".

نوح: "أريدك أن تصرخي أكثر بوجه مروان".

الوالدة: "لكني أتعلم بأن الصراخ لا يحل شيئاً".

نوح: "أحتاجك كي تحلي مشكلتي مع مروان".

الوالدة: "كنت أفعل ذلك في الماضي، لكن ليس بعد الآن. هذا هو التغيير الذي لا تحبه. لقد تعلمت أن يكون عندي إيمان بقدرتك على حل مشاكلك الخاصة".

نوح: "ماذا بشأن كذب مروان؟ لا أستطيع احتماله".

الوالدة: "أخبرني والدك مساء أمس بأن لديه مشاكل مع كذب مروان، لكنك يا نوح تعطيه الارتياح، لأنك تذكره بأن هذه هي مرحلة فقط. أتستطيع أن تتخيل بأن ابن الحادية عشرة يساعد والده للاستجابة بهدوء مع سوء تصرف ابنه الآخر؟".

نوح: "أظنني ساعدته فعلاً. لربما استطعت مساعدة نفسي أيضاً".

المهارة مطلوبة لعدم العودة للطرق القديمة عند تعرضنا للمهاجمة من قبل الأولاد. هذه الأم لم تدع ابنها نوح يقرر عنها مزاجها أو أن يقلل من تصميمها على الاستمرار بممارسة ما تعلمته. يرجع ذلك إلى أنها شعرت بتعاطف وبارتياح عندما اعترفت بمشكلة ابنها، لكنها لم تحاول أن تجد الأعذار لتلبي طلبه بحل مشكلته. بدلاً من ذلك، ساعدته على تطوير إيمانه بقدرته على حل مشاكله الخاصة وهكذا ساعدته على النضج.

الانضباط: تسامح مع المشاعر وصرامة مع التصرف

يريد الآباء أن يعرفوا ما إذا كانت الطرق التي جرى دعمها في هذا الكتاب هي صارمة أم متسامحة فيما يتعلق بالانضباط. إنها صارمة عندما يتعلق الأمر بسوء سلوك الأولاد. لكن كل المشاعر، الرغبات، المطامح، والتخيلات هي مسموحة، سواء أكانت إيجابية، سلبية أو متأرجحة. الأولاد، مثلنا كلنا لا يستطيعون السيطرة على طريقة مشاعرهم. إنهم يشعرون بالطمع، بالاشتهاء، بالذنب، بالغضب، بالخوف، بالحزن، بالسرور، وبالاشمئزاز في الوقت نفسه. في حين أنهم لا يستطيعون اختيار عواطفهم، فإنهم مسؤولون عن

كيفية ووقت تعبيرهم عنها.

لا يمكن احتمال التصرف غير المقبول. إنه لمن المعجز أن نحاول إجبار الأولاد على تغيير سلوكهم غير المقبول. مع هذا يسأل العديد من الآباء أنفسهم أسئلة غير مؤثرة: كيف يمكننا إقناع أحمد القيام بأعمال روتينية؟ كيف يمكننا إجبار فريد على الانكباب على فروضه المدرسية؟ كيف يمكننا حمل ناديا على تنظيف غرفتها؟ كيف يمكننا إقناع نادين بأن لا تمكث خارجاً أطول من الوقت المحدد لها؟ كيف يمكننا فرض مظهر من الروتين على ثروت؟

يحتاج الآباء أن يقتنعوا بعدم جدوى التذمر والضغط. تنتج التكتيكات القسرية التذمر والمقاومة فقط. الضغط الخارجي يستدعي المجابهة. يستطيع الآباء أن يؤثروا على أولادهم عن طريق رؤية وجهات نظرهم وزجهم بحل مشكلة ما، أكثر مما يستطيعون ذلك عن طريق محاولة فرض إرادتهم عليهم.

هنا مثال على ذلك: "فريد، أخبرتنا معلمتك بأنك لا تنجز فروضك في البيت. هل بإمكانك أن تخبرنا ما هي المشكلة؟ هل هناك طريقة يمكن أن نساعد فيها؟"

بغض النظر عن جواب فريد، البالغ من العمر الحادية عشرة، فقد أطلق الأهل حواراً يوصل إلى مصدر المشكلة وبهذا يساعدون فريد على تحمّل مسؤولية فروضه المدرسية.

يحتاج الأولاد إلى تعريف واضح للسلوك المقبول وللسلوك غير المقبول. إنهم يجدون من الصعب عليهم أن لا يتصرفوا حسب دوافعهم ورغباتهم بدون المساعدة الأبوية. عندما يعرفون الحدود الواضحة للسلوك المسموح به، فإنهم يشعرون بأمان أكثر.

من الأسهل بالنسبة للأهل أن يضعوا القواعد ويصرحوا عن الممنوعات، أن يضعوا الحدود من أن يطبقوها. يميل الآباء ليكونوا

مرنين عندما يتحدى الأولاد هذه القواعد. يريد الآباء لأولادهم أن يكونوا سعداء. عندما يرفض الأهل أن يسمحوا لأولادهم بكسر القواعد، فيحتمل أن يحمل الأولاد والديهم على الاعتقاد بأنهم غير محبوبين ومذنبين.

"لا مشاهدة لبرامج التلفزيون هذه الليلة"، صرّح والد عندما أنهى ابنه، وهو في العاشرة، مشاهدة برنامجه. غضب سامر وصرخ، "أنت أناني جداً! لو كنت تحبني لسمحت لي بأن أشاهد برنامجي المفضل، الذي سيأتي تالياً". مال الأب ليستسلم. ليس من السهل بالنسبة إليه أن يرفض مثل هذه التوسلات. لكنه قرر أن لا يسمح بسابقة. لقد نفد الحدّ الذي وضعه.

يحتمل أن يرغب الآباء بوضع أولويات لقواعدهم لأن قواعد كثيرة تكون صعبة التنفيذ وهم يحاولون حصرها بأقل عدد ممكن.

من الممكن أن تكون متعاطفاً وفعّالاً مع أولادك

إن تطبيق مبادئ التواصل المتعاطف مع الأولاد من شأنه مساعدة الأهل على أن يكونوا مهتمّين وفعّالين بعلاقتهم مع أولادهم.

1. إن بداية الحكمة هي الإصغاء. يُتيح الإصغاء المتعاطف للآباء سماع المشاعر التي تحاول الكلمات أن تنقلها، وسماع ما الذي يشعر به الأطفال ويمرون به، وأن يستمعوا لوجهات نظرهم وبهذا يتفهمون جوهر التواصل معهم.

يحتاج الأهل إلى ذهن متفتح وقلب متفتح، وهذا من شأنه أن يساعدهم على الإصغاء إلى كل أنواع الحقائق، سواء كانت مفرحة أم غير مفرحة. لكن العديد من الآباء يخافون أن يستمعوا لأنهم يخشون أن لا يحبوا ما يسمعوه. لن يكون الأولاد صادقين إلى أن يحدث

الآباء مناخاً من الثقة يشجع أولادهم على مشاركة مشاعرهم المقلقة، آراءهم، شكاويهم، وأفكارهم. سيقول الأولاد لآبائهم ما يريـدون أن يسمعوه فقط.

كيف يمكن للآباء أن يحدثوا جواً من الثقة؟ بطريقة اسـتجابتهم للحقائق غير المفرحة. هذه التعليقات الأبوية غير مساعدة:

"يا للفكرة المجنونة" (مُستبعدة).
"أنت تعرف بأنك لا تكرهني" (نافية).
"تنطلق دائماً متبختراً" (انتقادية).
"ما الذي يجعلك تظن بأنك عظيم لهذه الدرجة؟" (مهينة).
"لا أريد أن أسمع حتى كلمة واحدة عـن ذلـك!" (الاسـتغراق بالغضب).

بدلاً من ذلك قم بالاعتراف: "أوه، إنني أفهم. أرحب بمشاركتك المشاعر القوية معي. إذاً هذه هي وجهة نظرك المعتبرة. شكراً على جلب انتباهي إليها". إن الاعتراف ليس الموافقة. إنـه فقـط طريقـة محترمة لفتح حوار بواسطة أخذ تعابير الأولاد بجدية.

2. لا تنكر نباهة ولدك، ولا تختلف مع ما يبديه مـن مشـاعر، ولا تستبعد رغباتـه، ولا تسـتهزئ بذوقـه، ولا تشـوه آراءه، ولا تستصغر شخصيته، لا تجادل مع تجربته أو تجربتها. بدلاً مـن ذلك اعترف بها كلها.

رفض رامي، وهو في الثامنة، أن يقفز إلى بركة المسبح قـائلاً وهو يبكي: "إن الماء بارد جداً، لا أشعر بالارتياح". رد عليه أبـوه، "لا بأس بالماء. البركة مدفأة، لكن رجليك باردتـان. أنـت خـائف كالأرنب وتبكي مثل الطفل. لديك صـوت قـوي لكـن شخصـيتك ضعيفة".

تجاهلت كلمات الوالد نباهة الطفل، وجادلت مع تجربته، وناقضت مشاعره، واستصغرت شخصيته.

إن استجابة مساعدة تعترف بمشاعر الطفل كانت ستكون كالتالي، "إنك لست بخير ويظهر أن الماء بارد. إنك تتمنى لو لم يكن عليك القفز لبركة المسبح هذا اليوم". من شأن مثل هذه الاستجابة أن تخفف من المقاومة. يشعر الطفل بأنه مقبول ومحترم. يتم أخذ كلماته بجدية وهو لا يتعرض للّوم.

عندما اشتكت مريم، وهي في العاشرة، قائلة لأمها، "الحساء مالح جداً"، نفت الأم على الفور نباهة ابنتها وأجابت، "لا إنه ليس كذلك. بالكاد وضعتُ فيه أي ملح". لو كانت الأم تعلمت الاعتراف بنباهة ابنتها، لكانت أجابت، "أوه، إنه مالح جداً بالنسبة لك!" الاعتراف لا يعني الموافقة. إنه يعبّر فقط عن احترام رأي الطفل، وفي هذه الحالة حاسة الذوق عنده.

3. استعمل التوجيه بدلاً من النقد. صرّح عن المشكلة والحل الممكن لها. لا تقل أي شيء سلبي للطفلة عن نفسها. لاحظت أم بأنه قد حان وقت إرجاع كتاب ابنتها. انفجرت، وهي تغلي غضباً ومنتقدة، "أنت عديمة المسؤولية. دائماً تؤجلين وتنسين. لماذا لا ترجعي الكتاب للمكتبة في الوقت المحدد؟" باستعمال التوجيه، كان يمكن للأم أن تحدد المشكلة وتعطي حلاً: "يجب إرجاع الكتاب إلى المكتبة. لقد تخطيت وقت إرجاعه".

4. عندما تغضب، قم بوصف ما تراه، ما تشعر به وما الذي تتوقعه، مبتدءاً بالضمير أنا: "أنا غاضب، أنا منزعج، أنا ثائر، أنا ساخط، أنا مذهول". تجنب مهاجمة الولد. عندما رأى والد باسم، وهو في الرابعة، ابنه وهو يرمي الحجارة على صديقه، لم يقم بإهانة أو تخجيل ولده بتعليقات مثل، "هل أنت مجنون؟ كان

بإمكانك أن تؤذي صديقك للغاية. هل هذا ما تريده؟ أنت ولد قاسٍ". بدلاً من ذلك قال بصوت عالٍ، "أنا غاضب وخائف. نحن لا نرشق الناس بالحجارة. يجب أن لا نؤذي الناس".

5. المديح، عندما تريد أن تخبر أولادك كم تقدّرهم أو كم تقدر مجهوداتهم، قم بوصف التصرفات المحددة. لا تقم بوصف خصائص شخصيّاتهم. ساعدت نادين، وهي بعمر الثانية عشرة، أمها على إعادة ترتيب خزائن المطبخ. تجنبت الأم استعمال الصفات، وذلك كي تكون تقييمية: "لقد قمت بعمل جيد. أنت عاملة جيدة. ستصبحين سيدة بيت عظيمة". بدلاً من ذلك قامت بوصف ما أنجزته نادين: "الأطباق والأكواب كلها مرتّبة الآن. سيكون من السهل بالنسبة لي أن أجد ما أحتاجه. لقد كان عملاً شاقاً، لكنك أنجزته. شكراً لك". سمحت كلمات الأم المعترفة بجهدها للابنة كي تصرّح بدورها: "أحببت أمي ما قمت به. إنني عاملة جيدة".

6. تعلم أن تقول "لا" بأقل الطرق تسبباً للأذى بواسطة المنح بالخيال ما لا تستطيع إعطاؤه بالحقيقة. يلاقي الأطفال صعوبة في التمييز بين الحاجة والرغبة. بالنسبة إليهم، أي شيء يطلبونه، فهم بحاجة إليه: "هل أستطيع الحصول على دراجة جديدة؟ أحتاجها فعلاً. أيمكنني ذلك، من فضلك؟" وفي متجر للألعاب: "أريد هذه الشاحنة. رجاءً اشترها لي". كيف يجدر بوالدة أن تجيب؟ من الأفضل أن لا تجيب باقتضاب "لا! تعرف إننا لا نستطيع تحمل ذلك". إن الجواب الأقل تسبباً للأذى هو أن نعترف على الأقل برغبات الطفل عن طريق وصفك لتفهمك رغباته: "كم كنت أتمنى لو أنني أستطيع شراء دراجة جديدة لك. أعلم كم تستمتع بالتجول بالدراجة بالمدينة ومن البيت إلى المدرسة. إنها ستسهل الحياة كثيراً بالنسبة لك. في الوقت الحاضر، ميزانيتنا لا

تسمح بذلك. دعني أكلم أباك ونرى ماذا بإمكاننا أن نفعل في العيد". أو أن يكون الجواب على هذا النحو، "كم كنت أتمنى لو كان معي المال اللازم لشرائها لك". بدلاً من، "إنك تريد كل الأشياء التي تراها. لا، ليس بإمكانك أن تمتلكها، إذاً توقف عن الطلب".

طلبت ناديا، وهي في السابعة عشرة، من أمها، "أحتاج أقراط أذنك الماسية في الحفلة الراقصة. هل أستطيع أخذها؟" أجابت أمها بغضب، "إطلاقاً لا! تعرفين بأني لا أسمح لأي شخص أن يستعير أقراط أذني الماسية. ماذا لو أضعتها؟" إن استجابة أقل إيلاماً كانت ستعترف برغبة البنت: "كنت أتمنى لو أنني أملك زوجاً إضافياً من الأقراط كي أعطيك إياها. هل أستطيع إعطاءك شيء آخر تحبينه من صندوق مجوهراتي؟".

من الصعب على الأهل رفض طلبات أولادهم. إنهم يتمنون لو أنهم يستطيعون تحقيق كل رغباتهم. إنهم يريدون أن يرونهم سعداء. حين لا تتم تلبية الطلبات الأولاد يخيب أمل الأولاد ويغضبون وأحياناً يضطر الأهل لقول كلمة "لا" بقسوة. يُسهل الآباء على الأولاد التعبير عن مشاعرهم بواسطة الاعتراف بالرغبة وعدم الغضب.

7. إسمح للأولاد بالاختيار والتعبير عن القضايا التي تؤثر على حياتهم. يعتمد الأولاد على والديهم، والاعتماد ينتج العنف. لتقليل المشاحنات، يوفر الآباء الفرصة للأولاد لتجربة الاستقلال عنهم. كلما زادت الاستقلالية كلما قلت المشاحنات. كلما زاد الاعتماد على النفس من قبل الأولاد، كلما قل تذمر الأهل.

حتى الطفل الصغير يمكن أن يُسأل، "هل تفضل المربى أو الزبدة على خبزك المحمص؟" أو أن نخبره، "إن وقت النوم هو بين السابعة والثامنة. قرر أنت عندما تتعب كفاية لتذهب وتنام". ما هو الفرق بالنسبة

للطفل أن يُعطى خياراته؟ إنه سيقول أو ستقول، إن أهلي يأخذون رغباتي بعين الاعتبار. إن لي كلمة في حياتي. أنا شخص. أنا مهم.

استلمت الرسالة التالية كرد على عمود حررته وناقشت فيه إعطاء الخيارات للطفل:

في إحدى مقالاتك ذكّرتنا بأنه حتى الأطفال الصغار يحتاجون لإمكانية أخذ بعض الخيارات. هذا هو الشيء الذي أريد شكرك عليه بشكل خاص، وأريد أن أقول أن هذا يصدق أيضاً على الجانب الآخر من الحياة، عندما يصبح الشخص عاجزاً مرة أخرى مثل طفل صغير.

كنت مع والدي البالغ الثمانين من عمره، وهو يموت بسبب السرطان. إن مشاهدة كآبته بسبب اعتماده الكامل على الآخرين ذكرتني بكلماتك المدويّة والواضحة. كم من المهول أن لا تملك تحكماً في حياتك. فكّرت بتقليل إحباطه وذلك بتقديم بعض الخيارات القيمة إليه. كان هناك عدد مفاجئ من الحالات التي يمكنه الاختيار فيها، مثل هل يريدني أن أساعده بالذهاب إلى المرحاض (يختفي الخجل في نقطة معينة، لكن يتعيّن عليه أن يقرر متى)؟ هل يريدني أن أحادثه أم أنه يفضل الجلوس بهدوء؟ هل يحب أن يتناول طعام العشاء؟ هل يريد أن يزوره أحفاده؟

كانت بعض هذه الأشياء بسيطة، لكن شعرت بأن عليه أن يأخذ قراراً فيها كلها. شعرت أيضاً بأن هذا ساهم بإيجاد نوع من الوفاق معه لدرجة أكره معها أن أفكر بأنه كان من الممكن أن لا يتحقق. آمل أيضاً، بأن أكون قد ساهمت بقدر ما على تقليل ليس آلامه فقط، لكن للأسف، عبء موته.

خاتمة

يمكن للحلول المقدمة في هذا الكتاب أن تخفف من عبء تربية الأولاد فقط في حالة تطبيقها بشكل مناسب. يختلف الأطفال في طريقة استجابتهم للطلبات. بعض الأطفال يكونون مطيعين، إنهم يتقبلون تغيير الروتين والعلاقات بسهولة. بعض الأطفال الآخرين نجدهم أكثر محافظة، يتقبلون التغيير فقط مع الاعتراض وبعض التشجيع. مع هذا نجد أطفالاً آخرين يقاومون بنشاط أي "صفقة جديدة" بحياتهم. إن تطبيقاً حكيماً للنهج الذي نادى به هذا الكتاب لن يقوم بتجاهل البذرة الأساسية لمزاج الطفل وشخصيته.

يزدهر الأولاد فقط حينما تُخضّب طرق تربية الطفل بالاحترام والتعاطف. يُكوّن هذا النهج حساسية أعمق للمشاعر، واستجابة أكبر للاحتياجات في العلاقة التي تثير التحدي بين الوالدين والأولاد.

أضاع زوجان شابان طريقهما في متاهة طُرق كاليفورنيا. "نحن تائهان"، قالا لضابط شرطة عند كشك الدفع.

"أتعلمان أين أنتما؟" سألهما الضابط.

"نعم"، أجاب الزوجان. "المكان واضح في الكشك".

"أتعلمان أين تريدان أن تذهبا؟" تابع الضابط.

"نعم"، أجاب الزوجان في توافق.

"إذاً أنتما لستما تائهان"، استنتج الضابط. "تحتاجان فقط

لاتجاهات واضحة".

يستطيع الآباء أيضاً أن يستفيدوا من التوجيهات الواضحة لمساعدتهم في الذهاب حيث يريدون بتربية أولادهم. لكن بالإضافة لتلك التوجيهات يحتاجون إلى الحظ والمهارة. يمكن أن يتساءل شخص، "بوجود الحظ، لماذا نحتاج إلى المهارة؟" نحتاجه كي لا نفسد الحظ.

الملحق أ

كيف يمكن مساعدة الأطفال

حتى الأطفال الذين لم ينزعجوا يستجيبون باضطراب عاطفي للظروف الضاغطة أو للصراعات الداخلية. من الممكن أن يكون لديهم مخاوف وكوابيس، ويقومون بقضم أظافرهم، ويرهقون إخوانهم وأخواتهم، ويعانون من الاختلاجات ونوبات الغضب، ويتصرفون بطرق مربكة أخرى. إنهم أطفال مرغوبون من قبل أهلهم، يترعرعون وسط أهل محبون، في بيوت ثابتة، كل هؤلاء يمكن أن يستفيدوا من علاجات الأطفال.

الصدمة الحديثة. الأطفال الذين تعرضوا لكارثة مفاجئة يمكن أن تتطور لديهم اضطرابات ضغط ما بعد الصدمة. يمكن أن يتفاعل الطفل بقلق عارم ويطوّر عوارض دراماتيكية خصوصاً عندما يواجه حريقاً، حادث سيارة أو هجوماً إرهابياً. إن موت شخص يحبه يمكن أن يكون مدمراً بشكل خاص.

عندما هوجمت، الولايات المتحدة باستعمال الطائرات كأسلحة، ودمر البرجين التوأمين في وسط مدينة نيويورك في الحادي عشر من أيلول، 2001 وقع الكبار والأولاد تحت تأثير الصدمة. فقد العديد من الأطفال أحد أبويهم وآخرون فقدوا كلا الأبوين. بقي الآباء أو الأمهات الذين نجوا أو حتى أحد الأقارب في حالة حداد ليواجهوا الحياة مع أطفال محرومون ومرتبكون.

سببت رؤية البرجين التوأمين وسط ألسنة النيران على التلفزيون أو من مسافة آمنة صدمة أيضاً بالنسبة لكل الأولاد

والبالغين، لكن الصدمة النفسية كانت أسوأ بكثير بالنسبة للأطفال الذين شهدوا الحادث عن قرب أو نجا أحد أبويهم من الحريق. بناءً لدراسة أعدت في صحيفة نيويورك تايمز، كلما قرُب الطفل من مكان الكارثة، كلما كان تعرّضه للصدمة أكبر. نادراً ما يتكلم الأطفال الصغار الذين يعايشون تجارب تسبب صدمات عنها. تتكشف مخاوفهم وتوترهم خلال لعبهم. المعالجة النفسية للأطفال توفّر مناخاً مناسباً، وأدوات مناسبة، ورجل بالغ لمساعدة الأطفال في ساعة احتياجهم الشديد. المحلل النفسي يعطيهم القدرة على إعادة معايشة الأحداث المخيفة من خلال اللعب والكلمات، وذلك حتى يجيد استيعاب وفهم فزعهم وقلقهم. يقوم المحللون النفسيون ببناء بيوت من المكعبات ويلقون عليها القنابل. وسط صفارات الإنذار، ولهيب النيران، تقوم سيارات الإسعاف بإخلاء الجرحى والقتلى. تستمر اللعبة لأسابيع ويعيد الأطفال تمثيل مشاعرهم حيال الصدمة والرعب. يستطيع الأطفال بعد إعادة تمثيل رمزي للأحداث أن يتحدثوا حول مشاعرهم وذكرياتهم بدون خوف أو قلق. يتقلص القلق الشديد الذي تكون قد سببته كارثة قريبة عندما يستطيع الطفل أن يمثّل بواسطة الألعاب، ويخبر بواسطة الكلمات عن الأحداث والذكريات المخيفة، كل ذلك بوجود وتفهم شخص بالغ. تمكنت مدينة نيويورك بمساعدة العديد من المتطوعين المختصين من جعل المساعدة النفسية بمتناول يد الذين يحتاجون إليها.

الأطفال الخائفون. تماماً مثل اللحم والبيض، يتماشى الأطفال مع الخوف. تمثل الكلاب الخوف الرئيسي للأطفال الذين هم بعمر الثالثة، ويخاف الأطفال الذين هم بعمر الرابعة من الظلمة. تتقلص هذه المخاوف مع العمر، وتختفي كلياً بعمر الثامنة. من بين المخاوف الأخرى التي أبلغ عنها الأطفال كانت سيارات الإطفاء، صفارات الإنذار، الهزات الأرضية، الخطف، القيادة السريعة، الأفاعي،

والأماكن العالية. منذ الحادي عشر من أيلول فإن الخوف الأكثر انتشاراً هو من العمليات العسكرية ضد المدنيين. أبدى بعض الأطفال بعض الرهبة، لكنهم لم يتخلصوا من الحالة كلياً إن كانوا مع واحد من آبائهم. شعر آخرون بعدم ارتياح أكبر، يريدون إبقاء النور خلال الليل في غرفهم أو أنهم أظهروا توتراً عندما تمرّ سيارة إطفاء أو عندما يذكر شيء عن حادث سرقة.

يستفيد الأطفال الذين يعانون من خوف مستمر من المساعدة المتخصصة. إن مقدار شدة رد الفعل عندهم هو الدليل المبلّغ عن حالتهم. إنهم مشلولون وعاجزون بسبب قلقهم: يُحتمل أن تسقط السماء أو أن تنزل صاعقة بالبيت، والعائلة بكاملها يُمكن أن تُجرف وسط إعصار هائل. ليس هناك نهاية لتشكيلتهم من الأشخاص والأشياء التي يخافون منها: الأصوات العالية، الأماكن العالية، المياه الجارية، الزوايا المعتمة، الحشرات الصغيرة، والحيوانات الكبيرة. إنهم يحاولون الفرار من قلقهم عن طريق تجنب الأماكن والنشاطات التي تبدو مهددة بالنسبة إليهم. بهذه الطريقة يُمكنهم تجنب المياه، وصعود السلالم، والبقاء وحيدين في غرفة معتمة.

أثناء المعالجة النفسية الجماعية، يميل الأطفال للانشغال بأنشطة تتطلب منهم التعاطي مع مخاوفهم. يُحتمل أن يصوبوا بنادق تطلق قذائف صوتية، ويستعملوا أصبغة أو يغطوا وجوههم بالوحل أو يطفئوا الأضواء. تجعل المجموعة من المستحيل على الأطفال أن يهربوا من مواجهة مشكلتهم. يستطيع المعالج النفساني أن يتعامل مع ردود الفعل المخيفة حالما تظهر. يلقى الأطفال مساعدة على اللعب والتنفيس عن مخاوفهم المحمومة والتقليل من والسيطرة على قلقهم الغامض.

التنافس الأخوي الشديد. الأطفال الذين تطغى غيرتهم من أخوتهم على كامل شخصيتهم وتلوّن حياتهم يحتاجون للمساعدة

النفسية. إنهم يسيئون معاملة إخوانهم وأخواتهم بدنياً وكلامياً. إنهم يلاحظون أن إخوانهم مفضلون عند والديهم ولهذا فإنهم يبحثون عن الاهتمام الضمني ويحاولون بشتى الطرق الممكنة أن يصبحوا الأولاد المفضلين عند معلميهم، قائد كشافتهم أو مستشار مخيمهم. بسبب أنهم تنافسيون، فإن لديهم الحاجة الملزمة للتفوق ولا يحتملون الفشل بشكل جيد. إن لم يجرِ تقليل الغيرة عند هؤلاء الصغار في فترة الطفولة، فمن الممكن أن ينقلوا غيرتهم إلى الحياة الخارجية وكأنها أخت وأخ بديل. من الممكن أيضاً أن يستمروا في جعل الحياة تعيسة لإخوانهم وأخواتهم.

من الطبيعي بالنسبة للأولاد أن يغاروا من إخوانهم وأخواتهم، لكنهم بالاختلاف عن الأطفال الذين يحتاجوا للمساعدة، فإن غيرتهم هي ذات نمط غير منحرف. من الممكن أن يشعروا بأن إخوانهم يتلقون حباً أكثر، ومن الممكن أن يتنافسوا وإياهم على كسب الإعجاب. لكنهم عندما يتلقون الحب، فإنهم يطمئنون بسرعة. إنهم يسعون وراء التنافس والتفوق أيضاً، لكن باستطاعتهم أن يستمتعوا بألعاب بقصد اللعب والتسلية. إضافة لذلك، فإنهم يتقبلون الهزيمة دون توتر وألم شديدين.

الولع الشديد بالجنس. يظهر بعض الأولاد انشغالاً ملحاً بالأمور الجنسية. إنهم يحلمون، يفكرون، ويتكلمون عن الجنس. إنهم يتعودون الاستمناء في السرّ وفي العلن، ويحاولون الانشغال بتفحصات جنسية مع الأولاد الآخرين، بما فيهم الأخوة والأخوات. إنهم يختلسون النظر، ويحاولون أن يُمسكوا بوالديهم وهم يقومون بعلاقة جنسية. يسكن الجنس في عقولهم أكثر من المعقول وأبكر من الوقت المتوقع. يحتاج هؤلاء الأطفال لمساعدة نفسية.

يظهر معظم الأولاد اهتماماً طبيعياً بالأمور الجنسية. من

الممكن أن يقوموا بمعاكسة الجنس الآخر، ويضحكون حول أمور أصدقائهم وصديقاتهم.. من الممكن أن يكونوا مسرورين لعلمهم بشهوانيتهم، من الممكن أن يلمسوا أنفسهم ويقومون بالاستمناء أحياناً. مع كل ذلك، يبقى الجنس جزءاً فقط من حياتهم.

الأولاد المتواضعون بشدة. هؤلاء هم الأطفال الذين يرتعبون إن أُمسكوا بدون ثيابهم. إنهم واعون ذاتياً بشكل زائد بالنسبة لأجسامهم. إنهم لا يرتاحوا لدروس الثقافة الطبيعية ويشعرون بالخجل الشديد عند الفحص الطبي. باستطاعتهم أن يفيدوا من المساعدة المختصة.

يوجد أطفال آخرون لا يحبون خلع ملابسهم لفحص طبي أو في النادي الرياضي. يمكن أن يثيروا الضجة ويعترضوا، لكنهم لا يرتعبون.

الأطفال العدوانيون بتطرف. يحتاج الأطفال المتميزون بالعنف الشديد إلى مساعدة مختصة. إن معنى العنف يجب أن يقيّم بشمولية وأن يُفهم. بما أن العنف يمكن أن يأتي من مصادر مختلفة، يصبح من الضروري أن نجد سبب العدوان في كل حالة محددة، وذلك لكي تكون المعالجة مطابقة لسبب الحالة.

نلتقي في بعض الأحيان بأطفال لا تتقلص عدوانيتهم عند التنفيس عنها ولا يكون تخريبهم مصاحباً لذنب ظاهر. بعض هؤلاء الأطفال قادرون على القسوة المتطرفة بدون انزعاج ظاهر أو ندم. إنهم يظهرون أنهم يفتقدون للقدرة على التعاطف، ولا يُظهرون اهتماماً بمصلحة الآخرين. تملك الرقابة والنقد القليل من التأثير عليهم وكأنهم لا يكترثون بما يقوله الآخرون عنهم. حتى العقوبات لا تجبرهم على القيام بتعديلات. إنهم يخافون من الكبار، ولا يثقون بلطفهم، ويرفضون عطاياهم. إن إقامة علاقات مع مثل هؤلاء الأولاد

ليست بالمسألة البسيطة. يستفيد الأطفال الذين يملكون مثل هذا السجل من المعالجة فقط عندما يتمكن المُعالج من كسب ثقتهم وإقامة علاقة مبنية على الاحترام المتبادل.

ليس من غير المعتاد بالنسبة للأطفال أن ينشغلوا بسلوك عدواني ومخرّب أحياناً. يرجع معظم هذا السلوك إلى خيبة الأمل والتذمر. يمكن أن يبدأ السلوك العدواني بالبيت ولكن ليس في خارجه أو بالعكس، بالبيت لكن ليس بالمدرسة. يمكن للأطفال أن يخربوا ألعابهم الخاصة، نتيجة الفضول أو الغضب، لكنهم يكونون أكثر حذراً بالنسبة لممتلكات الآخرين.

عادة السرقة

السرقة المتكررة هي مشكلة جدية. بعض الأطفال ينشغلون بأعمال نشل صغيرة أو متوسطة كلما سنحت لهم الفرصة. من الممكن أن يسرقوا في البيت، بالمدرسة، في المخيم، في المتاجر الكبيرة أو من عند الجيران. باستطاعة الأولاد الذين يملكون سجلاً طويلاً بالسرقة أن يستفيدوا من المعالجة النفسية الجماعية. بعض هؤلاء الأولاد، وعادة الأكبر من بينهم، يقدمون على شراء المخدرات. ينصح بمراكز التأهيل من المخدرات بالنسبة لهؤلاء الأولاد.

الأطفال الذين يسرقون من البيت فقط لا ينتمون لهذه الفئة. من الممكن أن يتورطوا بحوادث سرقة خفيفة عارضة خارج البيت. يمكن أن يأخذوا فواكه أو قطع حلوى أو أنهم لا يرجعون الأشياء "المستعارة" أو التي "وجدت". على العموم فإن هذه الصرعة أو السلوك لا يدومان طويلاً. كلما كبر هؤلاء الأطفال، كلما اعترفوا بحقوق الملكية واحترموها.

الطيبون لما وراء حدود التصديق. يظهر بعض الأطفال بطيبة أكثر من أن تُصدّق. إنهم مطيعون، ومرتبون. إنهم يقلقون على صحة أمهم، ويهتمون بأعمال أبيهم، وحريصون على الاهتمام بشقيقتهم الصغيرة. تظهر حياتهم كلها على أنها موجهة لإرضاء والديهم. كما أنه يبقى لديهم القليل من الطاقة للمرح مع الأولاد الذين هم من سنهم.

سواء في المدرسة أو في الجوار، يحتمل أن يستمر مثل هؤلاء الأولاد في سلوكهم المتكلف الطيبة. سوف يظهرون التواضع واللطف ويقدمون أوقاتهم وطاقتهم لاسترضاء المعلمة التي يخشونها. من الممكن أن يقدموا لها التفاحة الأسطورية أو يتبرعوا لتنظيف اللوح في الصف، تختبئ دوافع شر مصطنعة تحت قناع الطيبة المتكلفة هذا. إن مجهود تحويل الدوافع العدوانية إلى سلوك ملائكي، والحذر الأبدي اللازم لإبقاء القناع الواجهة، يستهلك طاقة الحياة لهؤلاء الأطفال. ليس من غير المعتاد أن نقرأ حول طفل ارتكب جريمة خطيرة، فقط لنكتشف جيرانه يبلغون كيف كان هذا الطفل مطيعاً، هادئاً، ومساعداً.

توفر المعالجة النفسية الجماعية بيئة فعالة لتعديل السلوك الطيب المتكلف. تشجع البيئة، التي تتضمن أطفالاً أكثر صراحة بالنسبة لدوافعهم العدوانية، هؤلاء الأطفال ذوي الطيبة المتكلفة لأن يكفّوا عن الطاعة الخانعة ويستأنفوا تصرفاتهم الواقعية الطبيعية. عن طريق الملاحظة والخبرة يتعلمون بأنه لا حاجة لأن يكونوا ودودين وينكرون ذاتهم. إنهم يتعلمون ببطء السماح لدوافعهم العدوانية بأن تكسب بعض التعبير عنها. إنهم يأخذون باكتشاف احتياجاتهم الخاصة، ويتعرفوا على مشاعرهم الخاصة، ويؤسسوا هويتهم الخاصة بهم.

الأولاد غير الناضجين. يندرج تحت هذا العنوان الأولاد المرغوبين والمحبوبين كأطفال صغار، ولكن ليس كأفراد يكبرون والذين يملكون أفكارهم واحتياجاتهم الخاصة. هؤلاء الأطفال المحميون بصورة مبالغ فيها هم غير مهيئين لحقائق الحياة خارج كنف العائلة. لدى هؤلاء القليل من الفرص لتطوير قبول مشاعر واحتياجات الآخرين، ويجدون صعوبة باحتمال خيبات الأمل. بدلاً من بذل مجهودهم الخاص، يريدون من الآخرين الاهتمام بهم.

إن المعالجة النفسية ضمن مجموعات مختارة بعناية هي ذات قيمة للأولاد غير الناضجين. توفر المجموعة الدوافع والدعم لعملية النمو، كما توفر مضماراً آمناً لتجربة أنماط جديدة من السلوك. يتعلم الأولاد ضمن المجموعة مظاهر سلوكهم غير المقبولة اجتماعياً، والسلوك المتوقع منهم. نتيجة لذلك، فإنهم يبذلون جهداً للتأقلم مع معايير أترابهم. يتعلم الأطفال في المجموعة أيضاً مجموعة منوعة من التقنيات الاجتماعية، مثل مشاركة المواد والنشاطات وكسب اهتمام أصدقاء كبار. إنهم يتعلمون المنافسة والتعاون، العراك وتسوية العراك، وعقد الصفقات والمساومة. تحضّر هذه التقنيات الأولاد للتعامل مع أترابهم على قدم المساواة.

الأطفال الانطوائيون. يمكن وصف هؤلاء الأطفال بالمستسلمين، والكاظمين لمشاعرهم والمتواضعين. نجد عندهم صعوبة في التعبير عن مشاعرهم العادية المتعلقة بالإعجاب والعدوانية، يملكون القليل من الأصدقاء، ويتجنبون المباريات والألعاب الجماعية. هؤلاء الأولاد ليسوا جيدين في مواقف العلاقات ما بين الأشخاص، ويتجنبون لقاء أشخاص جدد. إنهم ينتظرون الآخرين كي يقوموا بمبادرة الصداقة الأولى وحتى أنه من الممكن أن لا يستجيبوا بلطف لهكذا مبادرات.

الأطفال الانطوائيون يجدون صعوبة بالاتصال بالمعلم في المدرسة أو بزملائهم في الملعب. إنهم يرتعبون حينما يطلب منهم القراءة بصوت عالٍ أو الإجابة على سؤال. من الممكن أن يردوا بأجوبة "نعم" أو "لا" أو حتى أنهم لا يُجيبون أبداً. عندما يلعبون فهم يقومون باختيار أنشطة هادئة وآمنة لا تطلب أي أخذ وعطاء اجتماعيان. عندما تفرض عليهم علاقات اجتماعية، يمكن أن يتصاعد قلقهم حتى نقطة الهلع.

يمكن مساعدة الأطفال الانطوائيون بواسطة المعالجة النفسية الجماعية. الشخص البالغ الصديق، المواد الساحرة، أعضاء المجموعة المختارة كل ذلك يجعل من الصعب عليهم البقاء داخل قوقعاتهم. تسرّع البيئة عملية خروجهم من العزلة وتشجع حرية اللعب عندهم ومحادثة الأطفال الآخرين.

الحركات والتكلف. يُظهر بعض الأطفال تكلفاً دائماً بشكل مزعج للوالدين. إنهم يحدجون بأنظارهم، يشمّون، يكشرون، يرتعشون، يضعون إصبعهم بأنوفهم، يفركون أعينهم، ويصدرون أصواتاً بحناجرهم، ويقوسون أكتافهم، ويقضمون أظافرهم، ويمصون أصابعهم، ويجرحون مفاصلهم أو يطرقون بأقدامهم. يحتمل أن تكون كل هذه التصرفات التي ليست في مكانها واضحة ومتكلفة بشكل تثير الانتباه. يمكن للأصابع أن تكون مشوّهة، وللجلد أن يكون مشبعاً بالماء أو أن تكون الأظافر مقضومة كثيراً. أحياناً لا يكون هناك مفر من الأصوات المتعارضة للأنوف، الحناجر، للمفاصل، وللأقدام. يحتاج هؤلاء الأطفال لمساعدة نفسية، كما للعناية الطبية، وذلك لتحديد العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يُصدر بعض الأطفال المتعبين، والذين يشعرون برغبة في النوم، والمنشغلون بالتفكير أو الذين هم تحت ضغط عاطفي، تشكيلة من الحركات والأشياء المتكلفة. عموماً، هذه المظاهر ليست دائمة وتختفي في النهاية.

الملحق ب

كيف يتعامل المعالجون النفسيون مع أولادهم

بصفتي معالج نفسي للأهل والأطفال، كثيراً ما كنت أسأل عما إذا كان تدريبي وخبرتي المختصة كانا مفيدين بتربية أولادي أنا. هل يشكل المعالجون النفسيون آباءً أفضل من الآباء الذين هم بدون تدريب؟ غالباً ما يُسأل هذا السؤال، مع أن الجواب ليس واضحاً. اجتمعت مجموعة من علماء نفس وأطباء نفس الأطفال لمناقشة هذا الموضوع الحساس.

دكتور آدامز: يتوقع الجمهور أن يكون خبراء الصحة الذهنية آباءً أفضل. إن كانوا لا يستطيعون شخصياً أن يفيدوا من خبراتهم المختصة ومن بصيرتهم، فأي أمل يبقى للآباء العاديين؟

دكتور بروس: من الجهة الأخرى، فالجمهور نفسه، وللأسف، يروي نكاتاً مضحكة حول أولاد علماء وأطباء النفس المضطربين والذين ينشرون الاضطراب حولهم.

دكتور تشامبرز: السؤال هو، هل نستطيع شخصنة الكفاءة الاختصاصية؟ هل يمكن ترجمة المبادئ النفسية إلى ممارسات بتربية الأطفال؟

الدكتور دافيد: لدي شكوكي حول هذا الأمر. إنني متفهم وصبور مع الأطفال المرضى. لكنني أثور بسرعة مع أولادي أنا. أصبح غاضباً، أصرخ، أتذمر، وأهين. تماماً مثل والد.

دكتور فيلد (متوجهاً للدكتور دافيد): قلت ذات مرة في محاضرة لك، "إن ما يُهم في علاقات الآباء مع الأبناء ليس طريقة معينة لكن المواقف العامة" أعلم بأن لديك موقفاً عاماً مدهشاً تجاه أولادك. إذاً، كيف في حياتك الواقعية تجعل حياتهم أكثر صعوبة؟

دكتور دافيد: لا أستطيع أن أكون موضوعياً مع أولادي أنا. إنني عفوي، ولا أستعمل أي طرق بشكل مقصود معهم.

دكتور أدامز: ما الخطأ بتطبيق طرق ثبت أنها مساعدة للمرضى الصغار على أولادك؟

دكتور دافيد: يظهر أنها متلاعبة كثيراً، ومفتعلة كثيراً، وتنقصها العفوية كثيراً.

دكتور غرين: العالم مليء بالكبار المضطربين الذين عندما كانوا أطفالاً تلقوا "المعالجة العفوية" من قبل والديهم. الأشياء التي كانت في صدورهم كانت على ألسنتهم. هؤلاء تقوم ألسنتهم بقذف المذمات والإهانات.

دكتور دافيد: تعني بأنك ضد أن نكون "عفويين" مع أولادنا نحن؟

دكتور غرين: لا، مطلقاً. الذي أنا ضده هو الاندفاع المقنع بشكل العفوية. ليس هناك من خطأ في الآباء الذين يختبرون ردات فعلهم الطبيعية تجاه أولادهم – لفصل التبن عن القمح، ولمعرفة ما الذي يساعد وما الذي يؤذي.

دكتور دافيد: هل تعنون أن بعض ردات فعلنا العفوية هي مؤذية لأولادنا؟ قد تكونون على حق. حتى عند الاستفزاز، لن يخطر ببالي أن أوجه أية إهانات لمريض صغير. لكني أفعل ذلك مع ابني أنا.

دكتور أيفي: نفس الشيء هنا. عندما أهرق أحد الأطفال المرضى الدهان على أرضية غرفة اللعب، عرفت تماماً كيف يجب أن

تكون ردة فعلي. "أوه، انسكب الدهان، نحتاج لاسفنجة. هذا بعض الماء لأجلك". كانت تلك ملاحظة عفوية مباشرة. لم تكن مفتعلة لكنها أيضاً لم تكن عرضية. لقد كانت نتيجة لتدريبي العلاجي.

دكتور بروس: لنفرض أن ابنك قد سكب الدهان على سجادة في البيت عن غير قصد. ماذا يحدث بعد ذلك؟

دكتور أيفي: لا تسأل! بالطبع سيعتمد الأمر على مزاجي، لكن من المعروف عني بأنني ألوم وأُخجِل: "أنظر ماذا فعلت. إنك أخرق. كم من المرات عليّ إخبارك بأن تكون منتبهاً؟" أرى بأنني محافظ جداً على مرضاي الصغار وكم أنا محطم أحياناً مع أولادي أنا. في حمى اللحظة، لا أظن بأنني أطبق عفويتي التي تدربت عليها مع ابني أنا.

دكتور آدامز: أبلغ معلم قدير تلاميذه ذات مرة، "تعلّم التقنيات ثم انساها" هذه هي فضيلة الفضائل. إن هذا ينطبق علينا أيضاً.

دكتور بروس: مثلما لا يستطيع الجرّاح أن يجري جراحة لأفراد عائلته، كذلك فإن الطبيب النفسي لا يمكن أن يكون هو المعالج لأولاده هو. ألا يوجد الخطر في أن تصبح معالجاً، وليس أباً لولدك؟

دكتور آدامز: لا أبداً. أنا أعطي مرضاي الصغار أفضل ما تعلمته. وهذا يشمل التفسيرات التي تأتي في وقتها للعمليات غير الواعية. أنا لن أقدم على التشخيص والتفسير لأولادي ضمن دوري كعالم نفس. لكن ما هو حسّاس، وعطوف، وإنساني قليلاً ما يتغير من المكتب إلى البيت.

دكتور فيلد: أنا أيضاً أجد تدريبي بالطب والطب النفسي ينطبق على حياتي الخاصة. عندما كسر ابني ذراعه، لم أصب بالإغماء لرؤية منظر عظامه وقد خرجت من الجلد. أعطيته الإسعافات

الأولية: ليس فقط الإسعاف المادي بل المعنوي والعاطفي. هكذا استطعت مساعدته على التعاطي مع ألمه وأيضاً مع هلعه.

دكتور هيل: إني أتساءل عن السبب الذي نطبق فيه القليل من خبرتنا السريرية على تربية أولادنا. أنا، على سبيل المثال، أتعاطى مع ابني بالأساس بنفس الطريقة التي عاملتني فيها أمي. حتى في بعض الأحيان أستعمل نفس نبرة صوتها. يبدو الأمر وكأنني أجاوب مسجلاً معتاداً.

دكتور تشامبرز: هل علينا أن نبحث عن مسجل غير معتاد؟ أو عن نصّ جديد؟ وصوت ضارب طبل من نوع آخر؟

دكتور هيل: أنا لا أحب مسجلي الأبوي. العديد من الآباء يرددون نصوصاً ماضية دون أن يدركوا ذلك. لكننا ندرك الأمر. علينا أن نكون قادرين على كتابة نصوصنا الخاصة وأن نستخدم كل ما تعلمناه كمعالجين للأطفال.

دكتور بروس: مع ذلك تبدو كوالد نموذجي.

دكتور هيل: هذا صحيح، والأمر يقلقني. عندما تسوء الأمور في البيت، لا أدري كيف أوقف المسجل. مثل الآباء الآخرين، إني أتراجع وأندم، حتى بعد كل تدريبي المختص والسنوات العديدة من معالجة الأطفال.

دكتور بروس: كل الآباء معرّضين. ليس من السهل أن تربح مع أولادك أنت. الأوائل يخسرون، والأواخر يربحون.

دكتور آدامز: يمثّل الأولاد مشكلة عامة يصعب حلّها اعتماداً على العموميات البرّاقة للحب، الاحترام، القبول، الفروقات الشخصية، والتمايز الشخصي. هذه المفاهيم هي فضفاضة كثيراً. إنها مثل ورقة المئة دولار – عملة ممتازة لكنها غير نافعة لتلبية احتياجاتنا اليومية، مثل شراء فنجان من القهوة، واستئجار سيارة تاكسي أو

إجراء مكالمة هاتفية. نحتاج في الحياة اليومية إلى العملة المعدنية. في تربية الأطفال، نحتاج لقطع عملة نفسية صغيرة، مثل التي نستعملها في العلاج النفسي للأطفال.

دكتور دافيد: رجاءً أخبرني، ما هي قطع عملة العلاج النفسي الصغيرة؟

دكتور آدامز: هي الطرق المحددة للتعامل بفعالية وإنسانية مع الحوادث اليومية على مدار الساعة: الإزعاجات الصغيرة، الصراعات الدورية، الأزمات المفاجئة.

دكتور دافيد: إذاً أخبرنا كوالد استفدت من ذاتك كمعالج؟

دكتور آدامز: باستطاعتي أن أقدم لكم لائحة بطول كتاب. لكنني أخشى أن تعتقدوا بأنني أملك كل الأجوبة. حسناً، أنا لا أملك كل الأجوبة. لكنني تعلمت أن أتجاوب بطريقة أكثر إنسانية مع الصعوبات اليومية التي تشكلها تصرفات أولادي. إنني متعاطف مع أولادي بنفس القدر الذي أنا متعاطف فيه مع مرضاي الصغار. أحاول أن أضع نفسي مكانهم كي أفهم ما يشعرون به. تعلمت التعبير عن غضبي دون إهانة. حتى تحت ضغط الاستفزاز، فأنا لا أشتم أولادي. أنا لا أهاجم مميزات نفسياتهم ولا أهاجم سمات شخصياتهم. بدلاً من ذلك، وكما في المعالجة، أنا أحدد ما أراه، ما أشعر به، وما الذي يتوجب عمله.

دكتور دافيد: أتعني بأنك لا تستشيط غضباً مع أولادك؟

دكتور آدامز: على العكس من ذلك. لكني الآن لا أخاف من غضبي. ذلك لأنني أعرف كيف أعبّر عنه بدون إحداث أذى. إنني أصيل: كلماتي تناسب مشاعري. لا أدّعي بأنني أشعر بالحب عندما أكون غاضباً. كما أنني تعلمت بأن بداية الحكمة هي الصمت، وأن السلطة تستدعي الاختصار. هكذا أنا أتكلم أقل وأصغي أكثر.

عندما تسوء الأمور، فأنا لا ألقن الدروس، إنني أبحث عن الحلول. تعلمت أن أستجيب لشكاوى أولادي بدون أخذ موقف الدفاع أو التشكي بالمقابل. عادة ما أستخدم همهمات متعاطفة وتعليقات مختصرة.

دكتور تشامبرز: مثل ماذا؟

دكتور آدامز: "أوه، الآن فهمت. إذاً ماذا حصل. إذاً إنك تشعر هكذا. إذاً هذه هي وجهة نظرك التي فكّرت بها كثيراً. أقدّر مشاركتك لي بوجهة نظرك. أشكرك على لفت انتباهي لها. دعني أدوّن اقتراحاتك كي أستطيع تذكرها". أتعمد تجنب الأسئلة المحرجة. إنني أتجنب المنطق البارد في المواقف الساخنة. بما أن العالم يتخاطب مع العقل، إنني أخاطب القلب.

دكتور بروس: تلك فقط أمور بديهية. على سبيل المثال، تعلمت في المعالجة النفسية للأطفال أن بعض المديح يمكن أن يكون مؤذياً. لذلك فأنا لا أستخدمه، ليس في الملعب ولا حتى في البيت. إنني أتجنب المديح الذي يلزم الأطفال العيش ضمن المستحيل مثل: أنت رائع دائماً، أنت تراعي الآخرين دائماً. إنك ملاك. إن مديحي هو من النوع الذي يقدّر: إنه يصف مجهودات الطفل وإنجازاته ومشاعري تجاهها. إنه لا يقيّم، ولا يحكم عليها، ولا يقارن، ولا يتنازل.

دكتور تشامبرز: أيمكنك أن تشرح أكثر؟

دكتور غرين: أرحب بطلبك. إنه يسمح لي بتوضيح وجهات نظري. أترى دكتور تشامبرز، كان ذلك مديحاً مُقدّراً.

دكتور تشامبرز: كيف كنت لتوجه لي المديح قبل خبرتك في مجال معالجة الأطفال؟

دكتور غرين: "أنت عظيم، أنت دائماً تأتي لمساعدتي. أنت تقوم بعمل

رائع في هذه المجموعة". هل لاحظت بأنني قد بدأت بالضمير "أنا" في مديحي المُقدّر؟، بينما في مديحي الذي يصدر الأحكام بدأتُ بالضمير" أنت"

دكتور تشامبرز: أنا أستطيع الحياة بدون مثل ذلك المديح.

دكتور غرين: والأطفال أيضاً يستطيعون ذلك. أيضاً أنا لا أنكر نباهة الطفل. ولا أتخلى عن مشاعره. أنا لا أتجادل مع تجربته. أنا أعترف بالنباهة، بالمشاعر، وبالخبرة.

دكتور أيفي: بناءً لذلك، نحن أيضاً نحتاج للمساعدة كي نفي بأدوارنا الأبوية. إننا نحتاج لأن نعترف بأن استجاباتنا اليومية لأولادنا ليست دون عواقب. إنها تؤثر على السلوك والشخصية نحو الأفضل أو الأسوأ. إننا نمتلك المعرفة مسبقاً. ما نحتاج إليه هو نقل الكفاءة وترجمة المهارة. لن يحدث هذا التحول بصورة تقليدية. لكن بوصفنا معالجين نفسيين نمتلك قصبة السبق.





الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

التربية المثالية للأبناء

«يبدو كتاب «التربية المثالية للأبناء» أكثر واقعية اليوم مما كان عليه في الماضي، لأن جوهره هو الالتزام المتين بالمبادئ الجامعة التي لا تتغير، وليس الاستراتيجيات أو التقنيات. علينا أن نكون النموذج لأولادنا، وليس قضاتهم. ينجح التواصل الذي يتسم بالاحترام المتبادل فقط عندما يكون متبادلاً. كتاب مدهش!».

– دكتور ستيفن ر. كوفي، مؤلف كتاب «العادات السبع للأشخاص المؤثرين»

«الكتاب الأهم على الإطلاق الذي ظهر حول تربية الأطفال وعالم الأولاد العاطفي. ينبغي على كل والد أن يقرأ هذا المرجع المنقح حديثاً – أنت وأولادك ستكونون ممتنين إلى الأبد».

– دكتور جون غورمان، مؤلف كتاب Raising an Emotionally Intelligent Child

ساعَد كتاب «التربية المثالية للأبناء» الملايين من الآباء حول العالم على تقوية علاقاتهم بأولادهم. يقدم هذا الكتاب الثوري، الذي ألّفه عالم نفساني ذائع الصيت هو الدكتور هايم جينو، وصفةً صريحةً وعاطفية، ولكن انضباطية في الوقت عينه، لتربية الأطفال. ويقدم تقنيات تواصل جديدة من شأنها تغيير الطرق التي يتكلم عبرها الآباء ويُصغون إلى أبنائهم. وقد أثّر فكرُ الدكتور جينو بواسطة نهجه البناء في أجيال بكاملها من الخبراء في هذا الحقل. إن هذه الطرق تستطيع أن تنجح معك أيضاً.

في هذه الطبعة المنقحة، الدكتورة أليس جينو، عالمة النفس السريري وزوجة الراحل الدكتور جينو، مع خبير العلاقات العائلية الدكتور والاس غودارد، يقدمان هذا الكتاب المرجع وهو واحد من الكتب الأكثر مبيعاً إلى القرن الجديد، في وقت تمت المحافظة فيه على رسالة الكتاب الإيجابية ونداء هايم جينو الواضح. وبالرجوع إلى النظرية القائلة إن تربية الأولاد هي مهارة يمكن تعلمها، فإن هذا الكتاب الذي لا غنى عنه سوف يُظهِر لك ما يلي:

- الانضباط بدون تهديد، ورشوة، وتهكم، ومعاقبة.
- الانتقاد بدون استصغار، والمديح بدون إصدار أحكام، والتعبير عن الغضب بدون أذية.
- الاعتراف بمشاعر الطفل وبنباهته، وآرائه بدلاً من الجدال معه.
- الاستجابة للأطفال بشكل يتعلمون معه أن يثقوا بغيرهم ويطوروا ثقتهم بأنفسهم.

دكتورة أليس جينو هي عالمة نفس سريري، قادت الكثير من ورش العمل مع الآباء والمعلمين، كما أنها ألقت الكثير من المحاضرات تركزت على موضوع علاقات الآباء والأبناء. كما أنها حازت على جائزة إليانور روزفلت الإنسانية. تعيش الدكتورة جينو حالياً في مدينة نيويورك.

دكتور والاس غودارد هو بروفيسور زميل بموضوع الحياة العائلية بجامعة أركنساس، وأيضاً رئيس قسم التثقيف والتقوية في المجلس الوطني للعلاقات العائلية. يعيش حالياً في مدينة ليتل روك، أركنساس.





الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
www.asp.com.lb
ص.ب. 5574-13 شوران 2050-1102 بيروت – لبنان
هاتف: 785107/8 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
البريد الإلكتروني: asp@asp.comlb